

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

КОГОВУ СШ с УИОП г. Нолинска

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Ляпунов А.А.

31.01.2025 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подготовка к выполнению Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» IV ступень
Срок обучения – 2 месяца**

Автор-составитель:

Рякина Т.П., методист кафедры
предметных областей КОГОАУ ДПО
«ИРО Кировской области»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подготовка к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее Программа) разработана на основе перечня нормативных документов Российской Федерации и учитывает их требования:

1. Федеральным Законом РФ "Об образовании в Российской Федерации" №273 от 29.12.2012 г.
2. Концепцией развития дополнительного образования детей утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации N 1726-р от 04.09.2014 г.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»: Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих Программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242)
4. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 февраля 2015 года г. № 144 «Об утверждении порядка награждения граждан РФ знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и присвоения им спортивных разрядов»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 (ред. от 24.03.2021) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (вместе с "СП 3.1/2.4.3598-20. Санитарно-эпидемиологические правила...")
6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Актуальность программы и значимость программы для региона

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

Для содействия решению проблемы дефицита двигательной активности детей и подростков в 2014 г. в РФ возобновлена система физического развития ГТО.

ГТО (Готов к труду и обороне) — это физкультурно-спортивная программа, целью которой является поддержание и развитие физического состояния населения, а также его привлечения к регулярным занятиям спортом. Нормы (нормативы) ГТО — установленные для разных возрастов показатели уровня физической подготовки человека. По испытаниям ГТО определяют скорость, силу, гибкость, выносливость. Чтобы получить значок ГТО нужно выполнить определенное количество нормативов из комплекса. Каждый комплекс соответствует полу и возрасту. За выполнение комплекса можно получить бронзовый, серебряный или золотой значок. Выполнять комплекс и получать значки можно в каждой возрастной группе по достижению необходимого возраста.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подготовка к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 4 ступень» 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.

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.

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, что соответствует требованиям Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года (Распоряжение Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76).

Новизна программы заключается в комплексном подходе к дополнительному образованию, которое направлено на вовлечение обучающихся в развитие массового спорта и популяризации комплекса ГТО.

Педагогическая целесообразность

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта. 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.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности в процессе внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.

Задачи программы:

обучающие:

- ознакомить с основными знаниями о комплексе ГТО; формировать умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;

развивающие:

- развивать основные физические способности (качества), повысить функциональные возможности организма 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;

воспитательные:

- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества);

- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

Уровень программы: ознакомительный.

Адресат программы: Программа ориентирована на возрастную группу **IV ступени** и рекомендуется юношам и девушкам 13-15 лет (учащиеся 7-9 классов) по Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

IV ступень ГТО охватывает возраст 13-15 лет, когда полностью оканчиваются две фазы полового созревания, мальчики и девочки становятся юношами и девушками. Интенсивность упражнений в этой ступени учитывает два противоположных фактора: уменьшаются затраты энергии на процессы роста, но половое созревание возбуждает психическую неустойчивость. Поэтому интенсивность упражнений, по сравнению с детскими этапами, наращивается, но исключается давление на психику в период тренировки и сдачи тестов. Сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений (метание мяча, туристский поход). Количество необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до шести, семи и восьми штук из одиннадцати обязательных и по выбору.

К выполнению государственных требований и норм комплекса ВФСК ГТО допускаются *школьники, относящиеся к основной группе здоровья*, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в выполнении государственных требований и норм комплекса ВФСК ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

К особой группе относятся *школьники специальной медицинской группы*. Их участие в выполнении государственных требований и норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Срок освоения: 8 недель в рамках 1-го учебного года.

Объем программы: 8 часов - 1 раз в неделю по 1 часу.

Количество учащихся: 20-25 человек.

Форма обучения: очная.

Форма занятий: групповая.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочное.

Тип занятий: практические.

Планируемые результаты программы

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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:

- **Общефизическое развитие:** укрепление здоровья, развитость быстроты, ловкости, скоростно-силовых качества, гибкости,

- *Личностная компетентность*: мотивация к занятию физкультурно-спортивными видами деятельности; ориентация на спортивные профессии; способность эффективно действовать в условиях состязательности (соревнований), навыки саморегуляции эмоционального состояния, организованность, дисциплинированность, волевые качества.

- *Рефлексивная компетентность*: способность к самоанализу собственных достижений в области освоения программы, самооценке своей деятельности, способность к критическому анализу неудач и постановка целей саморазвития в области своего физического развития и спортивных достижений.

- *Коммуникативная компетентность*: навыки командного взаимодействия, умение разрешать конфликты.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- использовать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- 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.

Учебно-тематический план 7-9 классы

№. п/п	Название темы (разделов)	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	теория	практика	
	Введение в общеобразовательную программу	1	0,5	0,5	Входная диагностика уровня физической подготовленности
1	Теоретический раздел	1	-	1	
1.1.	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	1	0,5	0,5	Текущий контроль (теоретические тесты)
2	Раздел Формирование двигательных умений и навыков	6	-	6	
2.1	Метание мяча 150г на дальность	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)

2.2	Бег 2 (3)км	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.3	Прыжок в длину с разбега	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	1	-	1	Выполнение нормативов комплекса ГТО
2.5	Стрельба из пневматической винтовки	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
3	Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)	1	-	1	
3.1.	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы	1	-	1	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
	Итого	8	1	7	

Содержание программы 7-9 классы

Введение в общеобразовательную программу

Теория: Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

Практика: пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО.

1. Теоретический раздел

Тема 1.1. Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений.

Теория: Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору

занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Практика: Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

2 Раздел Формирование двигательных умений и навыков Тема 2.1. Метание мяча на дальность

Теория: не предусмотрена

Практика: 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 дугой «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 дугой «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 по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Тема 2.2. Бег 2(3) км

Теория: не предусмотрена

Практика: Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50—55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.

Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега

Теория: не предусмотрена

Практика: 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.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Тема 2.4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Теория: не предусмотрена

Практика: 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. Упражнение выполняется с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Тема 2.5. Стрельба из пневматической винтовки

Теория: не предусмотрена

Практика: Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10X10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишеням: с разными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени № 8, 5 выстрелов).

3. Раздел Контрольно-физкультурные мероприятия. Итоговая аттестация

Теория: Содержание нормативов выполнения тестов комплекса

Практика: Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных

соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи. 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.

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2014.
2. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 20303.
3. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2015. –112 с.

Список литературы для учащихся

1. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
3. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
4. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
5. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
6. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2010.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

Список интернет-ресурсов: www.gto.ru/