

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «Навстречу ГТО»  
для школьного спортивного клуба «Лидер»  
10-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год (1 час в неделю)**

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Навстречу ГТО» направлена на формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО» и реализуется в рамках школьного спортивного клуба «Лидер».

**1.1 Направленность (профиль) программы:** физкультурно-спортивная.

**1.2 Нормативно-правовая база разработки и реализации программы**

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

**1.3 Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

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.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

**1.4 Цель программы:** формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

#### **1.5 Задачи программы:**

• *Обучающие:*

-обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране;

-повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;

• *Развивающие:*

-развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;

-совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

• *Воспитательные:*

-формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

-содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности инициативы;

**1.6 Адресат программы:** Данная программа предназначена для обучающихся 10-17 лет, Требования к учащимся, поступающим на программу: отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Уровень программы - зачисление в объединение осуществляется без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам. Количество человек в группе – 15 человек.

**1.7 Форма реализации программы:** очная.

**1.8 Срок освоения программы:** 1 год. Объем программы: 34 часа.

**1.9 Форма организации занятий:** групповая.

**1.10 Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу.

**1.11 Виды учебных занятий и работ:** учебные, учебно-тренировочные и тренировочных занятия проводятся фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом.

**1.12. Ожидаемые результаты обучения**

- *Личностные результаты:*

• 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

• усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

- *Метапредметные результаты:*

Регулятивные УУД:

• самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

• оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### Познавательные УУД:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;
- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### Коммуникативные УУД:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

- *Предметные результаты:*

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.13 Формы итоговой аттестации:** фронтальный опрос, оценка практических умений, участие в Фестивалях ГТО

## 2. Учебный план

### 2.1 Количество часов по каждой теме:

№ п/п	Название модуля /раздела, темы	Количество часов по видам занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	9	3	6	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения

					упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
2	Стрельба из пневматической винтовки	4	2	2	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
3	Лыжная подготовка	7	2	5	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
4	Общая физическая подготовка	9	3	6	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
5	Фестиваль ГТО	2	-	2	Оценка практических умений
6	Стартовый/ Промежуточный /итоговый контроль	3	-	3	Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	

### 3. Содержание учебного курса

#### 3.1 Краткое описание тем программы (теоретических и практических видов занятий с указанием количества часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	2
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	2
3.	Стартовый контроль.	1
4.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1
5.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2
8.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
9.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1
10.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	2
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
12.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой	1

	и спортом. Эстафеты.	
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	2
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.	2
16.	Промежуточный контроль.	1
17.	Эстафеты на лыжах.	1
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	1
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2
21.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
22.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1
23.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
24.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1
25.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1
26.	Итоговый контроль.	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>

**3.2 Формы и виды контроля:** текущий и промежуточный контроль, контроль двигательных качеств, контроль техники, корректировка техники выполнения упражнений

#### **4. Комплекс организационно-педагогических условий**

##### **4.1 Ресурсное обеспечение программы:**

- Материально-техническое обеспечение:



- компьютер с принтером;
- спортивная форма и обувь на каждого ученика;
- маты;
- мячи (баскетбольные, волейбольные, малые);
- гимнастические палки;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастическая стенка;
- кегли,
- скакалки;
- канат;
- персональный компьютер с принтером;
- *Учебно-методические средства обучения:*
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
- Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова-2-е изд.-М.-Просвещение, 2014.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2014г.
- Учи.ру,
- РЭШ <https://resh.edu.ru/>.
- *Специальное оборудование:*
- мультимедийный проектор;
- экспозиционный экран размером 150x150 см;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы.
- *Информационно-методическое обеспечение:*
- Онлайн-тесты о спорте на портале OnlineTestPad <https://onlinetestpad.com/ru/tests/sport>
- Официальный сайт ВФСК ГТО <https://gto.ru/#gto-method>
- Портал «Лайфхакер» <https://lifehacker.ru/programma-trenirovok-doma/>
- Лаборатория физической культуры и практической психологии <http://self-master-lab.ru/young.html?id=116>
- Официальный сайт Министерства спорта Мурманской области <https://sport.gov-murman.ru/komitet/>
- Академия спорта и спортивной практики. Онлайн образование <https://acadsport.ru>

## **5. Список литературы:**

1. Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. Физическая культура: 5—7 классы : методическое пособие / О. А.

Немова. — 2-е изд., испр. — М. : Вентана-Граф, 2017.

3. Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

4. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

6. Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

7. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

8. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

9. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

10. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

11. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

12. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок