МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПАТРИОТ»

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
МАУДО г. Нижневартовска
«ЦДиЮТТ «Патриот»
Протокол № 4 от 01.04.2024г.

«УТВЕРЖДЕНО»
директор МАУДО г. Нижневартовска
«ЦДиЮТТ «Патриот»
_____ Ф.М. Кадров
Приказ № 187 от 01.04. 2024г.

Подписан: Кадров Фаиль Мансурович
DN: C=RU, S=Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, L=г. Нижневартовск, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ""ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА "" ПАТРИОТ""""", СНИЛС=07683030776, ИНН=860306151871, E=kadrov.f.m@mail.ru, G=Фаиль Мансурович, SN=Кадров, CN=Кадров Фаиль Мансурович
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.04.01 17:31:11+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Навстречу ГТО. Часть 1»

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет
Срок реализации*:* 4 месяца
Разработчик: Никоненко Юлия Михайловна, тренер-преподаватель
Методическое сопровождение: Филиппова Юлия Ахтарьяновна, методист

г. Нижневартовск, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Навстречу ГТО. Часть 1» (далее – программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Нормативная база для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020г. 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. 996-р;

- Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. 16);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28 от 08.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Уровень освоения: стартовый

Форма получения образования: в организации, осуществляющей образовательную деятельность (МАУДО г. Нижневартовска «ЦДиЮТТ «Патриот»).

Актуальность программы:

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического

воспитания детей и подростков, процесс сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» - это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Возрождение комплекса «ГТО» играет важную роль в развертывании массового физкультурного движения в стране.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей от 7 до 17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям общефизической подготовкой, с предоставлением медицинской справки установленного образца.

Младший школьный возраст — 7-10 лет. Основной характерной чертой данной возрастной категории является бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. В этом возрасте повышается двигательная активность, возрастает интерес к активному и экстремальному образу жизни. Программа включает все средства для удовлетворения желаний в активном образе жизни, направляет возрастную энергию в положительную сторону. Осваивая программу, обучающиеся приобретают навыки самодисциплины.

Старший школьный возраст — 15-17 лет (ранняя юность). Основным видом деятельности в юношеском возрасте является общение и коммуникабельность, но учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. На первое место выдвигаются мотивы, связанные с жизненными планами обучающихся, их намерениями в будущем, мировоззрением, саморазвитием и самоопределением. Здесь начинается развитие ведущей деятельности, которая строится на свойствах характера и темперамента. Через освоение программы активно формируются устойчивые ценности и системы ценностей, корректируется мировоззрение. Все чаще подростки данного возраста начинают руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию, что и позволяет, в том числе, освоение данной программы.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 4 месяца. Общее количество учебных часов на весь период обучения - 16 часов.

Цели и задачи программы

Цель: развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

Задачи программы:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.
- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.
- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.
- формирование функциональной грамотности

Планируемые результаты:

Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности) с целью подготовки обучающихся к сдаче норм ГТО.

В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности;
- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянны самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Организация образовательного процесса:

количество детей в группе – от 17 до 20 человек;

Форма организации образовательного процесса: групповая

Используемые педагогические технологии:

- здоровьесберегающие - соблюдение санитарно-гигиенических требований (проветривание, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности, рациональная плотность занятия, четкая организация учебного труда; строгая дозировка учебной нагрузки; смена видов деятельности; обучение с учетом ведущих каналов восприятия информации обучающимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.) и др.;

- технология группового и коллективного взаимодействия – позволяют отрабатывать технику и тактику в группах от двух и более человек; способствует формированию у детей способности работать и решать учебные задачи сообща;

- игровые технологии – позволяют детям легче осваивать учебный материал; занятия с использованием игр содействуют развитию у обучающихся внимания и наблюдательности, пространственного воображения, творческого мышления, фантазии; в процессе игровой деятельности обучающиеся прочнее усваивают многие сложные приемы, активно развиваются физические качества, проявляются творческие способности;

Форма обучения – очная

Материально-техническое оснащение дополнительной общеобразовательной программы «Навстречу ГТО. Часть 1»

№	Средство обучения	Количество единиц на группу	Степень использования (в % от продолжительности программы)
1	Спортивный зал	1	100%
2	Скакалки, мячи, конусы, обручи (комплект)	30	80%
3	Гимнастический маты	10	70%
4	Легкоатлетические барьеры	10	50%
5	Беговые лыжи	20	40%
6	Крепления для беговых лыж	20	40%
7	Ботинки для беговых лыж	20	40%
8	Палки для беговых лыж	20	40%
9	Чехол для беговых лыж (на 2 пары)	10	40%
10	Парафин для лыж	5	40%
11	Набор для ухода за лыжами (скребок, щетка для лыж, пробка натуральная для лыж)	1	40%
12	Стойка (тумба) для лыж	2	100%
13	Стойка для подтягивания	1	75%
14	Секундомер	1	75%
15	Свисток	1	100%

Учебный план

№	*Название раздела, темы*	*Количество часов*			*Контроль*
		Всего	*Теория*	*Практика*	
1	Инструктаж по ТБ История развития и становления ГТО	1	1	-	Текущий контроль (тесты)

2	Формирование двигательных умений и навыков	8	-	8	Выполнение норм ВФСК ГТО
3	Основы лыжной подготовки	6	-	6	
4	Промежуточная (годовая) аттестация	1		1	Зачет
	Всего:	16	1	15	
Итого: 16 часов					

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка:

1.История развития и становления ГТО –1час

История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов комплекса ГТО. Техника безопасности на занятиях и при выполнении упражнений.

Практическая подготовка

2. Формирование двигательных умений и навыков – 8 часов

2.1. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

2.2. Беговая подготовка

Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на

быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м).

Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с).

Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов 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.

Челночный бег 3Х10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4х10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую.

2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Метание мяча 150 г на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Броски мяча (снаряда) в землю (перед собой) хлёстким 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 другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой» 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 на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

2.4.Упражнения на развитие силы

2.4.1.Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

Вис на перекладине (5 с. и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

2.4.2. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).

Вис на перекладине (5 с. и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

2.4.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах,

спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

2.4.4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

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.

Упражнения выполнят с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

2.5. Упражнения на развития гибкости.

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

2.6. Техника прыжков.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки 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.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

3. ***Основы лыжной подготовки - 6 часов***

Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50-100 м, 4-5 раз.

Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках.

Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках.

Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками.

Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом.

Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м.

Прохождение отрезков 0,5 - 1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя.

4. Промежуточная (годовая) аттестация – 1 час

Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами.

Рабочая программа

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО»

Сроки обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки промежуточной (годовой) аттестации.
01.09.2024-31.12.2024г.	16	16	16	1 раз в неделю по 1 часу	25.12.2024-30.12.2024гг.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма обучения	Дата
1.	История развития и становления ГТО	1	очная	
2.	Общеразвивающие упражнения	1	очная	
3.	Беговая подготовка	1	очная	
4.	Упражнения на развитие силы	1	очная	
5.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	очная	
6.	Упражнения на развитие силы	1	очная	
7.	Техника прыжков	1	очная	
8.	Беговая подготовка	1	очная	
9.	Основы лыжной подготовки	1	очная	
10.	Основы лыжной	1	очная	

	подготовки			
11.	Основы лыжной подготовки	1	очная	
12.	Основы лыжной подготовки	1	очная	
13.	Основы лыжной подготовки	1	очная	
14.	Упражнения на развития гибкости	1	очная	
15.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	очная	
16.	Промежуточная (годовая) аттестация	1	очная	
			ИТОГО	**16 ч.**

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Для контроля и оценки знаний и умений используются:

- нормативы ВФСК ГТО в соответствии с возрастом обучающихся;
- участие в спортивных мероприятиях;
- участие в фестивалях ГТО.

Форма текущего контроля: наблюдение, педагогический контроль.

Форма промежуточной (годовой) аттестации: зачет (сдача контрольных нормативов) ВФСК ГТО.

Нормативы размещены на официальном сайте ВФСК ГТО https://www.gto.ru

Методические материалы

Используемая литература:

1) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - сборник материалов для образовательных организаций, Москва, 2015. 92 с.

2) Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы Лях В.И. и Зданевич А.А. – Москва: Просвещение, 2011 г.

3) Ермолина, Н.Л. В помощь тренеру. Сборник упражнений: методическое пособие / Н.Л. Ермолина. – Сыктывкар,2018.

Интернет-ресурс:

1) https://www.gto.ru

Для обучающихся и родителей:

1) Прокофьева Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17.
2) Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.
3) Интернет-ресурсы: www.gto.ru

Критерии оценивания уровней физической подготовки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение		Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				2	3	4	2	3	4
1	Скоростные	Бег 30м, сек	6-7 лет	7,5 и более	7,3 - 6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5 – 6,4	5,8 и менее
			8-9 лет	7,1	7,0 - 6,0	5,4	7,3	7,2 – 6,2	5,6
			10-11 лет	6,8	6,7 – 5,7	5,1	7,0	6,9 – 6,0	5,3
			12-13 лет	6,6	6,5 – 5,6	5,0	6,6	6,5 – 5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3 Х 10м,сек	6-7 лет	11,2 и более	10,8 – 10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3 – 10,6	10,2 и менее
			8-9 лет	10,4	10,0 – 9,5	9,1	11,2	10,7 – 10,1	9,7
			10-11 лет	10,2	9,9 – 9,3	8,8	10,8	10,3 – 9,7	9,3
			12-13 лет	9,9	9,5 – 9,0	8,6	10,4	10,0 – 9,5	9,1
3	Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места, см.	6-7 лет	100 и менее	115 – 135	155 и более	90 и менее	110 – 130	150 и более
			8-9 лет	110	125 – 145	165	100	125 – 140	155
			10-11 лет	120	130 – 150	175	110	135 – 150	160
			12-13 лет	130	140 - 160	185	120	140 - 155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	6-7 лет	700 и менее	730 – 900	1100 и более	500 и менее	600 – 800	900 и более
			8-9 лет	750	800 – 950	1150	550	650 – 850	950
			10-11 лет	800	850 – 1000	1200	600	700 – 900	1000
			12-13 лет	850	900 - 1050	1250	650	750 - 950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из И.П. сидя, см	6-7 лет	1 и менее	3 – 5	9 и более	2 и менее	6 - 9	11,5 и более
			8-9 лет	1	3 – 5	7,5	2	6 - 9	12,5
			10-11 лет	1	3 – 5	7,5	2	6 - 9	13,0
			12-13 лет	2	4 - 6	8,5	3	7 - 10	14,0
6	Силовые	Подтягивание Мальчики: на в/перекладине из виса, кол-во раз	6-7 лет	1	2 – 3	4 и выше			
			8-9 лет	1	2 – 3	4			
			10-11 лет	1	3 – 4	5			
			12-13 лет	1	3 - 4	5			
		Подтягивание Девочки: на н/перекладине из виса лежа, кол-во раз	6-7 лет				2 и ниже	4 – 8	12 и выше
			8-9 лет				3	6 – 10	14
			10-11 лет				3	7 – 11	16
			12-13 лет				4	8 - 13	18