

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Березовологская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
На методическом совете
МБОУ «Березовологская ООШ»
Протокол № 1
от «30» августа 2022г.



«Утверждаю» Николаева Н.В.

Директор МБОУ
«Березовологская ООШ»
Приказ № 01-12-183/1
«03» сентября 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа секции « ГТО и Мы»
Направленность программы: физкультурно - спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 10-12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: педагог дополнительного образования
Лопатина Юлия Ивановна

2022
д. Березовый лог

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 МИНЮСТ РФ 20.08. 2014. № 33660.

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования».

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196.

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Берёзовологская основная общеобразовательная школа»;

- Образовательная программа дополнительного образования МБОУ «Берёзовологская ООШ»

Программа направлена на формирование у детей потребности изучения истории ГТО в России, потребности сдачи норм ГТО в условиях общеобразовательной организации.

Новизна программы.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Актуальность в том, что она является базовой основой для подготовки обучающихся к успешному выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

В зависимости от возраста занимающихся подбираются упражнения, различные по величине нагрузки и степени трудности, а также по самому характеру и методам выполнения.

Программа адресована обучающимся 5-7 классов, не имеющим медицинских противопоказаний, желающим заниматься и имеющим письменное разрешение врача-педиатра.

Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объеме 72 часов.

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторины и др.

Реализация этой цели будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

– Способствовать укреплению здоровья, развитию основных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма обучающихся;

– Способствовать формированию культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

– Поможет освоению знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития комплекса ГТО в частности, о роли ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

– Способствует обучению знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

- Воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Способствовать созданию условий для развития творческих способностей обучающихся;
- Создаст общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- Способствует выявлению, развитию и поддержке одарённых детей в области спорта.

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы « ГТО и Мы»

		Кол-во часов	Теория (ч)	Практика (ч)
	Теоретическая подготовка	2	2	
2	Бег на короткие дистанции	10		10
3	Бег на длинные дистанции	10		10
4	Силовая подготовка	6		6
5	Развитие гибкости	10		10
6	Метание мяча	12		12
7	Лыжная подготовка	6		6
9	Прыжок в длину	10		10
	Контрольные нормативы по ГТО	6		6
	Итого часов:	72	2	70

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка: (2ч)

Физическая культура и спорт в РФ; Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи; Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 1-4 ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

2.Бег на короткие дистанции (10ч)

Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат.

3.Бег на длинные дистанции: (10ч)

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) .Дистанция 1 км (на беговой дорожке):

- 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.;
- 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.;
- 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м;

4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

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».

4.Силовая подготовка: (6ч)

Подтягивание из вися на высокой перекладине : подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине: вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке).

5.Развитие гибкости: (10ч)

Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

6. Прыжок в длину с разбега (м).Прыжок в длину с места (см) (12ч)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами :выпрыгивание из полу- приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Прыжок в длину с разбега: Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

7. Метание мяча . (6ч)

Метание мяча в цель: 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).

Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

8. Лыжная подготовка: (10ч)

Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двушажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (45—50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности

9.Контрольные испытания: (6ч)

Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней, включая обязательные и испытания по выбору.

Планируемые результаты:

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.

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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Предметные результаты

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

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Материально-техническое оснащение программы:

1. Стенка гимнастическая
2. Перекладина (нестандартная)
3. Скамейка гимнастическая
4. Мост гимнастический подкидной
5. Коврик гимнастический
6. Гимнастические маты
7. Мяч малый (теннисный)
8. Мяч гимнастический
9. Скакалка гимнастическая
10. Палка гимнастическая
11. Сетка для переноса мячей
12. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
13. Мячи баскетбольные
14. Мячи волейбольные
15. Сетка волейбольная
16. Стойки волейбольные
17. Мячи футбольные
18. Аптечка медицинская
19. Спортивный зал
20. Секундомер
21. Измерительная лента

Оценочные материалы

Входная диагностика: в форме опросника и сдачи нормативов позволяет выявить уровень подготовленности и возможности детей для занятия данным видом деятельности. Проводится на первых занятиях данной программы.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы.

Промежуточный контроль в форме:

- Викторин
- Тестов
- Опросник
- Фронтальный опрос

Формы аттестации

- Сдача нормативов ОФП
- Тест
- Участие в соревнованиях.
- Сдача норм ГТО

Формы подведения итогов реализации программы

Спортивные праздники, конкурсы,
Соревнования школьного и районного уровня.
Протоколы контрольных тестов, упражнений, соревнований.
Учёт и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

Методические материалы

Обучение по программе ведётся с использованием разных форм обучения: индивидуальная, групповая, коллективная.

Формы занятий: беседа, лекция, акции и конкурсы.

Работа в микрогруппах.

Работа по подгруппам (самостоятельные и практические работы);

Индивидуальные.

В качестве дидактического материала используются: раздаточный материал, наглядные пособия, сведения из интернета книги, брошюры, газетные материалы, фотографии, тесты, кроссворды по темам, компьютерные презентации по темам.

Список использованной 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. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2014.
3. 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.

4. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2015. –112 с.

Для детей

-Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.

-С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017

-Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.

-Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.

-Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010

-Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.

-Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010

-ПьянзинА.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014

-Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017

-Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.

-Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2010.

-Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

Список интернет–ресурсов:

www.gto.ru/

Календарно - тематическое планирование секции «ГТО и МЫ» на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Дата		Тема урока	Вид контроля
	План	Факт		
Теоретическая подготовка (2ч)				
1-2			Вводное занятие: инструкция по ТБ.	текущий
Бег на длинные дистанции (10 ч)				
3-4			Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	текущий, тестирование
5-6			Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	текущий, тестирование
7-8			Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	текущий
9-10			Бег 1000-1500м в сочетании с дыханием.	текущий
11-12			Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	
Бег на короткие дистанции (10ч) текущий				
13-14			Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	Текущий, тестирование
15-16			Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	Текущий, тестирование
17-18			Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	текущий
19-20			Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	текущий
21-22			Бег на короткие дистанции на результат.	текущий
Силовая подготовка (6ч)				
23-24			Упражнения на развитии силы рук.	Текущий, тестирование
25-26			Упражнения на развитии мышц брюшного пресса.	Текущий, тестирование
27-28			Сдача контрольного норматива.	Текущий, тестирование
Развитие гибкости (10ч)				
29-30			Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Игры	текущий
31-32			Упражнения на развитие гибкости с отягощением. Игры	текущий
33-34			Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. Игры	Текущий, тестирование
35-36			Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. Игры	текущий
37-38			Упражнения на развитие гибкости на снарядах. Игры	текущий
Метание мяча (12ч)				
39-40			Обучение финальному усилию в метании с места. Спортивные игры	Текущий, тестирование

41-42			Обучение разбегу в метании малого мяча. Спортивные игры	текущий
43-44			Метание с разбега в горизонтальную цель. Спортивные игры	Текущий, тестирование
45-46			Метание с разбега в вертикальную цель. Спортивные игры	текущий
47-48			Метание в полной координации на дальность. Спортивные игры	текущий
49-50			Сдача контрольного норматива. Спортивные игры	текущий
Лыжная подготовка (6ч)				
51-52			Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. Прогулки на лыжах	Текущий, тестирование
53-54			Работа попеременным ходом с палками. Прогулки на лыжах	Текущий, тестирование
55-56			Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Прогулки на лыжах Сдача контрольного норматива.	Текущий
Прыжок в длину (10ч)				
57-58			Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	Текущий
59-60			Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	Текущий
61-62			Прыжки через скамейку в длину и высоту.	Текущий
63-64			Прыжок в длину – одинарный, тройной.	Текущий
65-66			Прыжок в длину с места на результат.	Текущий
Контрольные нормативы по ГТО. (6ч)				
67-68			Контрольные нормативы по ГТО.	текущий
69-70			Сдача контрольных нормативов ГТО	текущий
71-72			Итоговое занятие. Игры по выбору учащихся	текущий

