

**МУ ДО ТИСУЛЬСКАЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

Согласовано
на заседании педагогического совета
протокол № 9 от 31.03.2021.

Утверждено:
Директор МУ ДО ДЮСШ
А. А. Майер
приказ № 166 от 08.03.2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Первый шаг к ГТО»

(стартовый уровень)

Возраст воспитанников: от 6 до 17 лет

Срок реализации: 1 месяц

Разработчики:
Заместитель директора по УВР
МУ ДО Тисульской ДЮСШ
Булашко И.Н.

Методист
МУ ДО Тисульской ДЮСШ
Орлова Н.М.

пгт. Тисуль

2021 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Первый шаг к ГТО» разработана в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

- Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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).
- Устав МУ ДО Тисульской ДЮСШ;
- Положение о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах, реализуемых в МУ ДО Тисульской ДЮСШ

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24.03.14г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), с Постановлением правительства Российской Федерации от 06.08.2018 г. №231 «О внесении изменений в Положение Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне(ГТО)», с Распоряжением Губернатора Кемеровской области от 06.08.2014 № 55-рг «О внедрении в Кемеровской области Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) внесены изменения и дополнения на 2019 и последующие годы по реализации мероприятий комплекса ГТО.

Актуальность программы. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. в разделе V о создании новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличено до 35 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 6 ч в неделю. В связи с наблюдающейся в настоящее время недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными стандартами на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья, полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

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

ГТО - это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития.

Отличительные особенности программы: данная программа является модифицированной на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов 5-ое издание под редакцией В.И. Лях (доктора педагогических наук), Москва, «Просвещение», 2008 год.

Отличительные особенности данной программы в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля.

Педагогическая целесообразность - Успешность выполнения каждым школьником нормативов.

которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Программа «Готов к труду и обороне» для воспитанников 6-18 лет направлена на возможности тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

Направленность программы – данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель – создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи:

Предметные:

- обучить технике выполнения упражнений, входящих в ВФСК ГТО;
- ознакомить с историей развития спорта в России и в мире;
- дать понятие о здоровом образе жизни, как одной из ценностей современного человека;

Личностные:

- воспитать потребность в совершенствовании своего тела средствами физической культуры;
- приобщить к пропаганде здорового образа жизни детей и подростков;
- привить стойкий интерес к занятиям спортом.

Метапредметные:

- развивать основные физические качества (уровень общефизической подготовленности: быстроты, гибкости, выносливости, силы, ловкости и др.)
- развивать выдержку, силу воли, дисциплинированность;
- развивать коммуникативные навыки через участие в общественно-спортивной деятельности.

Планируемые результаты: выполнение нормативов обучающимися на знак ГТО, 60% группы - выполнение норм ВФСК ГТО (знаки – золото, серебро, бронза). Участие обучающихся в социальных акциях по пропаганде ЗОЖ.

Участие в трудовых делах по подготовке к спортивным мероприятиям (подготовка инвентаря, уборка площадки)

Обучающиеся будут знать:

- правила (технику) выполнения двигательных действий;
- факты истории развития физической культуры;
- основы ЗОЖ, влияние дозированных физических нагрузок на организм человека
- будут уметь:
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Объем и срок освоения программы: один месяц обучения.

Режим организации занятий: 2 раза в неделю по 2 часа; 16 часов в месяц.

Формы обучения по программе: очная.

Уровень программы: стартовый

Организация образовательного процесса: в программу принимаются дети в возрасте 6-18 лет, проявляющие интерес к занятиям, допущенные врачом к занятиям физической культурой

Состав группы постоянный.

Количество обучающихся в группах: 7-12 человек;

Формы организации образовательной деятельности: индивидуально-групповая, групповая, практическое занятие.

Возраст обучающихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в месяц
6-18 лет	4	2	16

Учебный план

№	Название раздела программы	Количество часов			Формы контроля
		всего часов	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	0	Врачебный контроль,
2.	Бег на 30 м или Челночный бег 3x10 м.	2		2	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО
3.	Смешанное передвижение на 1000 м, бег на 1 км, 2 км	2		2	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО
4.	Прыжок в длину с места (м)	2		2	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО
	(см)				
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (кол-во попаданий), метание мяча весом 150 г.	2		2	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО, врачебный контроль
6.	Подтягивание на высокой перекладине, на низкой перекладине (количество раз)	2		2	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО
7.	Наклон вперед с прямыми ногами на гимнастической скамье	2		2	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО

8.	Бег на 1.5 км, 2 км, 3 км	2		2	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО
9.	Контрольные испытания	1		1	Врачебный контроль
	Итого часов:	16	1	15	

Содержание занятий

Раздел 1. Теоретическая подготовка (1 час).

Вводное занятие (1 ч.) Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки.

Развитие двигательных способностей (15 часов).

Бег на 30 метров (2ч.). Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м. с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнера, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (бег наперегонки). Бег на результат 30 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 метров).

Смешанное передвижение на 1000 м (2 ч.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. – бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. – бег 400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 минуты (ЧСС 150-160 уд./мин).

Подвижные игры: « Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) (2 ч.). Перемещение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лежа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног. Вис лежа на низкой перекладине (5с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лежа хватом снизу; хватом сверху.

Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Кто сильнее?, Перетяжки».

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье (2 ч.). Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Подвижные игры для развития гибкости: «Если нравится тебе, то делай так..», «Кто ниже наклонится».

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч.). Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед

10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (кол-во попаданий) (2 ч.). 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, трех шагов.

Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км (мин,с) (2 ч.).
Встречная эстафета с этапами 500-800 метров.

Раздел 3. Контрольные испытания (1 час).

Учебные соревнования проводятся для проверки двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для выполнения нормативов ГТО.

Оценка результатов обучения

Тесты комплекса ГТО разбиты по возрастным группам. Для зачета в 1-5 возрастных ступенях необходимо выполнить 7 тестов, включая 4 обязательных.

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 30 м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 1000 м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участвуют 5-7 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м). Метание выполняется с места. Каждому участнику дается 5 попыток, засчитывается количество попаданий.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
8. Бег на длинные дистанции. Проводится на беговых дорожках стадиона с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ
Спортивный инвентарь:

перекладины для подтягивания в висе – 2 штуки;
 гимнастические маты-10 штук;
 Спортивные снаряды:
 гимнастические скамейки – 5 штук;
 гимнастическая стенка – 2 пролета.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма	Количество часов	Форма контроля	Примечание
июнь		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	инструктаж	1	Врачебный контроль	
июнь		Бег на месте с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м	тренировка	1		
июнь		Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции.	объяснение	1		
июнь		Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции.	тренировка	1		
июнь		Прыжок в длину с места (см)	объяснение, инструктаж	1		
июнь		Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.	объяснение	1		
июнь		Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.	тренировка	1		
июнь		Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье	объяснение, инструктаж	1		
июнь		Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье	тренировка	1		
июнь		Метание мяча на заданное расстояние	объяснение	1		
июнь		Метание на дальность мячей, различных на весу.	тренировка	1		
июнь		Бег на 1,5 км	тренировка	1		
июнь		Бег на 2 км	тренировка	1		
июнь		Бег на 3 км	тренировка	1		
июнь		Челночный бег 3x10	тренировка	1		
июнь		Контрольные испытания	Зачёт по выполнению норм ГТО	1	Зачёт по выполнению норм ГТО	

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 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. Устав МУ ДО Тисульской ДЮСШ;
5. Положение о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах, реализуемых в МУ ДО Тисульской ДЮСШ
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 06.08.2018 г. №231 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне(ГТО) , .
7. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.14г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
8. Распоряжение Губернатора Кемеровской области от 06.08.2014 № 55-рг «О внедрении в Кемеровской области Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) внесены изменения и дополнения на 2019 и последующие годы по реализации мероприятий комплекса ГТО.

Список литературы для педагога

1. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
2. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я. Корх.- М.: Terra-спорт,2000. - 65
3. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. - М.: Акт, -1998.-87
4. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия в детском саду/ Л.И. Пензулаева. - М.: Мозаика-СИНТЕЗ, 2010. –14
5. Подольская, Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет / Е.И. Подольская //Волгоград: Учитель. - 2014. -23
6. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова.- М.: Мозаика – СИНТЕЗ, 2009. - 13
7. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов 5-ое издание под редакцией В.И. Ляха (доктора педагогических наук), Москва, «Просвещение», 2008 год.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.

Список литературы для родителей и детей

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
2. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2008 г.
3. www.gto.ru портал ВФСК ГТО