

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 35»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан



Утверждена
на педагогическом совете
протокол № _____ от _____
Директор образовательной организации
Ч.Т.Хужанбердиева
(подпись)
М.П.

**АДАПТИРОВАННАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ГТО»**

Рассчитана на 1 год обучения
для учащихся 12-17 летнего возраста
Разработана педагогом
дополнительного образования
Каримовой Фаридой Наильвной

г.Нижнекамск, 2021 год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Готов к труду и обороне» составлена на основе законов: «Об образовании», «О физической культуре и спорте»; «Конвенции о правах ребёнка», с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844. Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844, с Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24.03.14г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), с Распоряжением Комитета по физической культуре и спорта Правительства Санкт-Петербурга №343-р от 27.11.14 «Об утверждении Методических рекомендаций по организации проведения тестирования по испытаниям ВФСК ГТО для обучающихся общеобразовательных организаций СПб.

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 увеличение 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, в частности учащейся молодежи.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и 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 и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на 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. Комплекс ГТО, утвержденный в 1939 году, сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране.

Отличительные особенности программы: данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются 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 учащихся 7-17 лет направлена на возможность 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-оздоровительную, а также спортивную направленность.

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

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера;

Условия реализации программы:

Возраст детей: 7-17 лет

Срок реализации программы:

Продолжительность занятий:

1 год обучения – 2 группы по 1 часу в неделю (72 часа в год)

количество учащихся в группе:

1 год обучения - не менее 15

Режим проведения занятий: каждая группа - по 2 академических часа 1 раз в неделю

Условия набора детей:

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формы организации занятий

- фронтальная
- индивидуальная

Формы проведения занятий:

- типовое занятие,
- сдача норм ВФСК ГТО по ступени

Методы, используемые при проведении занятий:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО.

Для этой цели используются: рассказ, замечание, указание.

- Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

- **Практические методы:**

методы упражнений;
соревновательный

Ожидаемые результаты: Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), с целью подготовки учеников к сдаче норм ГТО.

Ученик будет знать:

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО»

Уметь:

- Владеть техникой бега на 60 м
- Прыгать в длину с разбега и в длину с места
- Подтягиваться, отжиматься
- Бегать на 1, 2 и на 3 км
- Метать мяч (снаряд)

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- Максимальный результат при сдаче норм ГТО

Способы проверки результатов освоения программы:

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,
- личные результаты кружковцев при сдаче норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

Формы подведения итогов реализации программы:

Участие воспитанников секции в сдаче нормативов ВФСК ГТО

Формы фиксации результатов:

- ведение журнала учёта работы кружка, грамоты и т.д.

Критерии оценки результативности освоения программы:

- фото и видеозапись;
- отзывы.

Содержательное обеспечение разделов программы

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

№	Темы занятий
1	Вводный урок Т/Б
2	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.
3	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.
4	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.
5	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.
6	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.
7	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.
8	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.
9	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.
10	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.
11	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.
12	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.
13	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.

14	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием
15	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.
16	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.
17	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.
18	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.
19	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.
20	Бег на короткие дистанции на результат.
21	Бег на короткие дистанции на результат
22	Бег на короткие дистанции на результат
	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.
	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.
	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.
	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.
	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.
	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.
	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.
	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.
	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.
	Упражнения на развитие гибкости на снарядах
	Упражнения на развитие гибкости на снарядах
	Упражнения на развитие гибкости на снарядах
	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).
	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).
	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).
	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).
	Контрольные нормативы по ГТО.

3.

Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы требуется: спортивный зал, школьный стадион с беговыми дорожками. Вспомогательное оборудование (коврики, мячи, стойки, снаряды)

Список литературы для педагога

1.Сборник нормативно-правовых документов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГБОУ «Балтийский берег» 2015

Список литературы для родителей и детей

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

2 .Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.

3. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2008 г.

4. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.

5.www.gto.ru
