



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа № 262
Красносельского района Санкт-Петербурга

(ГБОУ СОШ № 262)

198320, Санкт-Петербург, ул. Лермонтова, д. 23
тел/факс 417-51-35
E-mail: school262@mail.ru
ОКПО 43435725 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027804604002
ИНН/КПП 7807022750/780701001

№ _____
На № _____

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № _____ от 20 _____ г.

Директор ГБОУ СОШ № 262

_____/С.М. Чепкин

Дополнительная общеразвивающая программа
Подготовка к ГТО

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 10-15 лет

**Документ подписан
электронной подписью**

Сертификат 00 ff fe fb 31 30 ac fc c7 26 43 56 98 28 be 96 2b

Владелец: Чепкин Сергей Михайлович

Действителен: с 11.11.2022 по 24.02.2024

Разработчик:
Москалец Ксения Сергеевна
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

«Зачем выполнять ГТО в 21 веке?» Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня этого года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Комплекс ГТО вернется в школы России уже с первого сентября. А в 2015 году он будет уже учитываться как критерий для поступления в ВУЗы. Система получила много изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с 6 лет. Всего же, на внедрение полной системы потребуется около четырех лет. На реализацию планируется потратить около полутора миллиардов рублей, они будут взяты с тех денег, которые остались после Олимпиады в Сочи. Президент России Владимир Путин отметил, что комплекс ГТО в данном случае будет прививать детям спортивные навыки и любовь к физкультуре. Но будет ли так на самом деле – мы увидим через время. А на сегодняшний момент наша задача заключается в том, чтобы привить интерес у школьников к комплексу ГТО, к занятиям спортом, к сохранению здоровья в целом.

В данной программе показана работа по формированию у детей потребности в изучении истории ГТО в России, потребностей в сдаче норм ГТО в условиях общеобразовательной организации.

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, викторин и др.

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

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение 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;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

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

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «Гигиена», «История развития комплекса ГТО в России», «Правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка школы.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-соревнования.

Дети научатся:

Понимать значение комплекса ГТО, сдавать нормы ГТО, рассчитанные на их возрастную группу, активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- Историю возникновения комплекса ГТО в России;
- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у детей выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о комплексе ГТО, о культуре движения;
- школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории комплекса ГТО, о культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Содержание учебного плана

Программа расширяет кругозор учащихся в области знаний о ГТО, помогает улучшить умения играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом. Развивает физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел:

Беседы на темы: «Что такое ГТО?», «История ГТО», «Значки ГТО», «Ступени современного ГТО», «Тактика сдачи ГТО», знать названия и правил игр, правила поведения и безопасности.

Практический раздел:

«Подготовка к сдаче норм ГТО», «Сдача норм ГТО».

Подвижные игры:

«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки,

желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде».

Игры и эстафеты:

С элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на основе спортивных игр (футбол, баскетбол).

Календарный учебный график

№ п/п	Темы занятий	Кол-вочасов			Форма работы
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	-	2	Практическая работа
2	Инструктаж по технике безопасности	4	2	2	Лекция, практическая работа
3	Беседа «Что такое ГТО?»	2	2	-	Лекция
4	Истории ГТО	2	2	-	Лекция
5	Ступени современного ГТО	2	2	-	Лекция
6	Сдача ГТО, первичный результат	2	-	2	Практическая работа
9	Подвижные игры	2	-	2	Практическая работа
10	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики	2	1	1	Лекция, практическая работа
11	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики	2	1	1	Лекция, практическая работа

12	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	3	1	2	Лекция, практическая работа
13	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	3	1	2	Лекция, практическая работа
14	Развитие общей выносливости	3	1	2	Лекция, практическая работа
15	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	3	1	2	Лекция, практическая работа
16	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м	3	1	2	Лекция, практическая работа
17	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	2	-	2	Практическая работа
18	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	2	-	2	Практическая работа
19	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	2	-	2	Практическая работа
20	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	2	1	1	Лекция, практическая работа
21	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	2	1	1	Лекция, практическая работа
22	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	2	-	2	Практическая работа
23	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	2	-	2	Практическая работа
24	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	2	1	1	Лекция, практическая работа
25	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	2	1	1	Лекция, практическая работа

26	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	2	-	2	Практическая работа
27	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м	2	-	2	Практическая работа
28	Тренировка – соревнование	2		2	Практическая работа
29	Бег на короткие дистанции на результат.	2	-	2	Практическая работа
30	Техника безопасности при метании мяча	2	1	1	Лекция, практическая работа
31	Техника безопасности при метании мяча	2	1	1	Лекция, практическая работа
32	Подготовительные и подводящие упражнения для овладения отдельных элементов техники метания мяча	2	-	2	Практическая работа
33	Подготовительные и подводящие упражнения для овладения отдельных элементов техники метания мяча	2	-	2	Практическая работа
34	Обучение финальному усилию в метании с места.	2	-	2	Практическая работа
35	Обучение финальному усилию в метании с места.	2	-	2	Практическая работа
36	Обучение разбегу в метании малого мяча.	2	-	2	Практическая работа
37	Обучение разбегу в метании малого мяча.	2	-	2	Практическая работа
38	Метание с разбега в горизонтальную цель.	2	-	2	Практическая работа
39	Метание с разбега в вертикальную цель.	2	-	2	Практическая работа
40	Метание в полной координации на дальность.	2	-	2	Практическая работа

41	Метание в полной координации на дальность.	2	-	2	Практическая работа
42	Сдача контрольного норматива.	2	-	2	Практическая работа
43	Тренировка – соревнование	2	-	2	Практическая работа
44	Техника безопасности, ОРУ	2	1	1	Лекция, практическая работа
45	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	2	-	2	Практическая работа
46	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	2	-	2	Практическая работа
47	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	2	-	2	Практическая работа
48	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	2	-	2	Практическая работа
49	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	2	-	2	Практическая работа
50	Прыжок в длину с места на результат.	2	-	2	Практическая работа
51	Упражнения на развитие силы (сила мышц рук)	2	-	2	Практическая работа
52	Упражнения на развитие силы (сила мышц рук)	2	-	2	Практическая работа
53	Круговая тренировка на все группы мышц	2	-	2	Практическая работа
54	Тренировка – соревнование	2	-	2	Практическая работа
55	Круговая тренировка на все группы мышц	2	-	2	Практическая работа
56	Техника безопасности выполнения упражнений на гибкость	2	1	1	Лекция, практическая работа

57	Техника безопасности выполнения упражнений на гибкость	2	1	1	Лекция, практическая работа
58	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	2	-	2	Практическая работа
59	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера	2	-	2	Практическая работа
60	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	2	-	2	Практическая работа
61	Упражнения на развитие гибкости с отягощением	2	-	2	Практическая работа
62	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	2	-	2	Практическая работа
63	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	2	-	2	Практическая работа
64	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	2	-	2	Практическая работа
65	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	2	-	2	Практическая работа
66	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	2	-	2	Практическая работа
67	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	2	-	2	Практическая работа
68	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	2	-	2	Практическая работа
69	Техника безопасности на занятиях по стрельбе	2	1	1	Лекция, практическая работа
70	Техника безопасности на занятиях по стрельбе	2	1	1	Лекция, практическая работа
71	Стрельба из электронного оружия сидя	3	1	2	Лекция, практическая работа

72	Стрельба из электронного оружия сидя	3	1	2	Лекция, практическая работа
73	Тренировка – соревнование	2	-	2	Практическая работа
74	Стрельба из электронного оружия стоя	3	1	2	Лекция, практическая работа
75	Стрельба из электронного оружия стоя	3	1	2	Лекция, практическая работа
76	Тактика сдачи ГТО	2	2	-	Лекция
77	Мотивации сдачи ГТО	3	1	2	Лекция, практическая работа
78	Контрольные нормативы по ГТО.	2	-	2	Практическая работа
79	Итоговое занятие	2	-	2	Практическая работа
	Итого:	144	33	111	

Формы аттестации

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки воспитанника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

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

Всего тестов 7, необходимо для зачета сдать 5

Оценочные материалы

В дополнительном образовании у педагогов имеются неограниченные возможности для оценочной деятельности, так как именно в дополнительном образовании детей отсутствует обязательная система оценок и уж тем более отметок. Система оценивания в дополнительном образовании – гибкая и вариативная система, выполняющая развивающую и стимулирующую функции, а также обеспечивающая комплексную оценку результатов: общую характеристику всего приобретенного ребенком в ходе освоения дополнительной образовательной программы. В системе дополнительного образования детей оценивание рассматривается как инструмент мониторинга образовательных достижений обучающихся, результативности их деятельности.

Методические материалы и методическое обеспечение

Занятия с обучающимися проходят:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Канат;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Лыжи, палки;
- Секундомер;
- Маты;

- Конусы;
- Обручи.

Условия реализации программы

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения. Рассчитана программа на учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме 2 уроков (45 минут) в системе целого учебного дня 2 раз в неделю.

Место проведения: классная комната, спортивный зал школы, спортивная площадка школы.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок-соревнования, спортивные игры.

Список литературы

1. «Всероссийская физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы»/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- М.: Советский спорт, 2014
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы Лях В.И. и Зданевич А.А. – Москва: Просвещение, 2011 г.
3. «Настольная книга для учителя физической культуры». Автор - составитель Г.И.Погодаев.
4. Примерная программа по учебным предметам (физическая культура), начальная школа, вторая часть. Москва: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения).
5. 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. 17-19.
6. Титушина Н.В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России/ Н.В. Титушина. //Национальный ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / СПбНГУФК. – СПб., 2014.-№7

7. Физическая культура: 5-9 классы для общеобразовательных учреждений./ В. И. Лях. – Москва: Просвещение. 2013г.
8. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689-693
9. <https://www.gto.ru/norms>

Примеры комплексов утренней гимнастики

Приложение 1.

Комплекс №1

И.п. — основная стойка;

1 — руки вперед;

2 — руки вверх, прогнуться;

3 — руки в стороны;

4 — и.п.

2. И.п. — основная стойка;

1—4 — круги руками вперед;

5—8 — круги руками назад.

3. И.п. — основная стойка: руки на поясе;

1 — выпад правой ногой вперед;

2—3 — два пружинящих покачивания в выпаде;

- 4 — и.п.;
- 5 — выпад левой ногой вперед;
- 6—7 — два пружинящих покачивания в выпаде;
- 8 — и.п.

- 4.И.п. — стойка: ноги врозь;
- 1 — руки через стороны вверх, наклон вправо;
- 2 — и.п.;
- 3 — руки через стороны вверх, наклон влево;
- 4 — и.п.

5. И.п. — основная стойка: руки за головой;
- 1 — полуприсед, руки вверх;
- 2 — и.п.;
- 3 — присед, руки в стороны;
- 4 — и.п.

6. И.п. — основная стойка: руки на поясе;
- 1—4 — прыжки на обеих ногах;
- 5—8 — прыжки на левой ноге;
- 9—12 — прыжки на правой ноге. Начинать и заканчивать комплекс следует ходьбой на месте с движениями руками вперед, в стороны. 1 к плечам, за голову, на пояс.

Комплекс №2

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его 5—7 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30—40 с).

2. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе;
- 1—2 — поворот туловища вправо, руки вверх-наружу;
- 3—4 — вернуться в и.п.;
- 5—6 — поворот туловища влево, руки вверх наружу;
- 7—8 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).

3. И. п. — стойка: ноги шире плеч, руки за голову;
- 1—2 — сгибая правую ногу, наклон влево;
- 3—4 — вернуться в и.п.;
- 5—6 — сгибая левую ногу, наклон вправо;
- 7—8 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).

4. И.п. — основная стойка;
- 1—2 — упор присев;
- 3—4 — встать, руки вверх, правую ногу назад на носок;
- 5—6 — упор присев;

7—8 — встать, руки вверх, левую ногу назад на носок
(повторить 4—6 раз).

5. И.п. — основная стойка: руки за голову;

1 — наклон назад;

2—3 — пружинящие наклоны вперед прогнувшись;

4 — и.п.

(повторить 6—8 раз).

6. И. п. — основная стойка: руки на поясе;

1 — полуприсед на правой ноге, левую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх;

2 — и.п.;

3 — полуприсед на левой ноге, правую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх;

4 — и.п.

(повторить 6—8 раз).

7. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30—40 с).

8. И.п. — основная стойка: руки в стороны;

1—2 — шаг правой ногой в сторону, поворот туловища влево, правую руку за голову, левую руку на пояс;

3—4 — вернуться в и.п.;

5—6 — шаг левой ногой в сторону, поворот туловища вправо, левую руку за голову, правую руку на пояс;

7—8 — вернуться в и.п.

(повторить 6—8 раз).