

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Лодейнопольский центр внешкольной работы «Дар»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол от 01.09.2020 № 2

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУ ДО «ЛЦВР «Дар»
от 01.09.2020 № 26 - од

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

«Игровое ГТО»

(редакция на 01.01.2021 г)

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)
Срок реализации: 1 год (68 часов)

Автор программы:
Касьянова С.А,
педагог дополнительного образования

г. Лодейное Поле

2020 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Игровое ГТО» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 - ФЗ.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Устав МБУ ДО ЛЦВР «Дар».

Данная программа физкультурно-спортивной направленности.

Уровень программы - стартовый (ознакомительный).

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Также актуальность программы базируется на анализе спроса родителей и детей.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Отличительная особенность

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с

возрастно-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;
- учебный материал структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

Педагогическая целесообразность: помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа разработана в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Формы организации деятельности учащихся на занятиях

Групповая

Объём и срок освоения программы

Объём программы – 68 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 1 раз в неделю по 2 часа

Адресат программы: данная программа предназначена для детей 6 – 14 лет (мальчиков и девочек), проявляющих интерес к физкультуре.

Количество детей в группе - до 15 человек.

Форма обучения - очная

Планируемые результаты

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие; - понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Обучающиеся будут знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении упражнений
 - использовать самоконтроль за состоянием здоровья
 - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности

Система оценки результатов освоения программы

- Низкий уровень – менее 60 % - учащийся различает объекты изучения, воспроизводит незначительную часть программного материала, с помощью педагога выполняет элементарные задания.

- Средний уровень – 80-60 % - учащийся воспроизводит основной программный материал, выполняет задания по образцу, обладает элементарными умениями, самостоятельно применяет знания в стандартных ситуациях, исправлять допущенные ошибки.
- Высокий уровень – 100-80% - учащийся умеет применять полученные знания и умения для выполнения самостоятельных заданий

Учебно-тематический план

«Игровое ГТО»

№	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Комплекс ГТО в школе. История и современность.	2	2		Собеседование
2	Общеразвивающие упражнения	8		8	выполнение упражнений
3.	Подвижные игры для развития мышц ног. Соревновательные подвижные игры.	8		8	выполнение упражнений
4.	Подвижные игры на развитие выносливости	8		8	выполнение упражнений
5.	Подвижные игры на развитие быстроты. Бег с ускорением, с изменением направления движения.	10		8	выполнение упражнений
6.	Подвижные игры на развитие гибкости.	10		8	выполнение упражнений
7.	Подвижные игры на развитие мышц рук, брюшного пресса, спины.	10		8	выполнение упражнений
8.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	10		8	выполнение упражнений
9.	Спортивный фестиваль «Мы готовы к ГТО!»	2		2	Зачет по курсу
Всего		68	2	66	

Содержание программы

1. *Вводное занятие.* Комплекс ГТО в школе. История и современность. Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.
2. *Общеразвивающие упражнения.* *Практика.* Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.
3. *Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»* «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Челнок», «Прыгуны» и др. по выбору.
4. *Подвижные игры на развитие выносливости и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»:* «Перетягивание», « Кто сильнее », «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др. по выбору.
5. *Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на 60м .* «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Охота на уток», «Ворона и воробьи», « Зоркий глаз», «Падающая палка», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с вырубкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны» и др. по выбору.
6. *Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье».* Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».
7. *Подвижные игры на развитие мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»:* «Перетягивание», « Кто сильнее », «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию»
8. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» , «Толкание*

ядра», «Снайперы», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Меткий мяч» и др. по выбору.

9. Спортивный фестиваль «Мы готовы к ГТО!»

Методическое обеспечение программы

Используются педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
3. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).

Материально-техническое обеспечение

Место проведения:

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

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты

Список литературы

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. М.: Просвещение, 2016 г.
3. Патрикеев, А. Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.
4. Пензулаева, Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей». М., Владос, 2001г.15. Сайт о русских народных играх. – [http\www](http://www)
5. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев. М.: Просвещение, 1992.

Электронные образовательные ресурсы:

- <https://nsportal.ru/>.Социальная сеть работников образования
- <https://www.maam.ru>Международный образовательный портал Маам.ru
- <https://infourok.ru/> Образовательный портал России Инфоурок

Календарный учебный график

№	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	Неделя/месяц
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Комплекс ГТО в школе. История и современность.	2	Сентябрь/1
2	Общеразвивающие упражнения	8	Сентябрь/2,3,4 Октябрь/5
3.	Подвижные игры для развития мышц ног. Соревновательные подвижные игры.	8	Октябрь/6,7,8, Ноябрь/9
4.	Подвижные игры на развитие выносливости	8	Ноябрь/10,11,12 Декабрь/13
5.	Подвижные игры на развитие быстроты. Бег с ускорением, с изменением направления движения.	10	Декабрь/14,15,16 Январь/17,18
6.	Подвижные игры на развитие гибкости.	10	Январь/19 Февраль/20,21,22 Март/23
7.	Подвижные игры на развитие мышц рук, брюшного пресса, спины.	10	Март/24,25,26 Апрель/27,28
8.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	10	Апрель/29,30 Май/31,32,33
9.	Спортивный фестиваль «Мы готовы к ГТО!»	2	Май/34
Всего		68	

Календарный учебный график муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Лодейнопольский центр внешкольной работы «Дар» (далее Учреждение)

является одним из основных документов, регламентирующих организацию образовательного процесса в Учреждении.

Календарный учебный график Учреждения учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Учреждение в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных образовательных программ в соответствии с календарным учебным графиком.

Нормативная база

Нормативную базу Календарного учебного графика Учреждения составляют:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 года №196 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав Учреждения

Продолжительность учебного года

В соответствии с Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Лодейнопольский центр внешкольной работы «Дар» учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября 2020 г. и заканчивается 31 мая 2021 г.

В связи со сменой списочного состава при наличии свободных мест в течение календарного года может осуществляться доукомплектование объединений.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье.

Продолжительность каникул в течение учебного года

- Осенние каникулы – с 26 октября по 01 ноября 2020 года;
- Зимние каникулы – с 30 декабря 2020 года по 10 января 2021 года;
- Весенние каникулы – с 22 марта по 28 марта 2021года;
- для групп, набранных на базе 1-х классов, устанавливаются дополнительные каникулы – с 15 по 21 февраля 2021 года.

Праздничные дни

4 ноября 2020г. – День народного единства

1 – 10 января 2021 г. – Новогодние каникулы и Рождество Христово

23 февраля 2021 г.– День защитника Отечества (Выходные дни 21 – 23 февраля)

8 марта 2021г. – Международный женский день (Выходные дни 6 – 8 марта)

1 мая 2021 г. – Праздник весны и труда (Выходные дни 01 – 03 мая)

9 мая 2021 г.– День Победы (Выходные дни 08 – 10 мая)

Расписание учебных занятий

Занятия в Учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16 – 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

Продолжительность занятий детей дошкольного возраста и учащихся 1 - 4 классов от 20 минут до 30 минут в день, 45 мин. для остальных учащихся.

Педагогические работники составляют расписание с учетом пожеланий родителей, возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм с обязательным перерывом для отдыха.

Расписание занятий утверждается приказом директора Учреждения.

Перенос занятий или изменение расписания производится только при согласовании с администрацией Учреждения и фиксируется документально.

Сроки подведения итогов и результатов освоения учащимися дополнительных общеразвивающих программ

Подведение итогов и результатов освоения учащимися дополнительных общеразвивающих программ - май 2021 г.

Оценочные материалы:

№ п/п	Наименование	Мальчики	Девочки
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7
3.	Челночный бег 3 х 10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178
7.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10
8.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7
9.	Перебрасывание мяча в паре разными способами	1-1.5	1-1.5
10.	Статическое равновесие (сек)	10	10
11.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3
12.	Бег на выносливость (м)	300 - 450	200 - 350