|  |
| --- |
| **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение** **«Социально-экономический лицей № 21****имени Героя России С.В.Самойлова»** |
|  **Сиреневый бульвар, д.15, г. Псков, 180019**  |  **(8112)** **53-84-03** | **факс: (8112)**  **53-84-03** |  **е-mail: org17@pskovedu.ru** |

****

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа**

**«Вперед к ГТО»**

**Составитель: Левченко Светлана Павловна,**

**учитель истории**

**Срок реализации: 1 год**

**Возраст обучающихся: 15-18 лет**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

Псков, 2024

**Содержание**

[1. Комплекс основных характеристик программы 3](#_Toc115363892)

[1.1. Пояснительная записка 3](#_Toc115363893)

[1.2. Цель и задачи программы 6](#_Toc115363894)

[1.3. Планируемые результаты освоения программы 7](#_Toc115363895)

[1.4. Учебно-тематический план 9](#_Toc115363896)

[1.5. Содержание учебно-тематического плана 11](#_Toc115363897)

[2. Комплекс организационно-педагогических условий 17](#_Toc115363898)

[2.1. Календарный учебный график 17](#_Toc115363899)

[2.2. Формы аттестации/контроля 25](#_Toc115363900)

[2.3. Оценочные материалы 26](#_Toc115363901)

[2.4. Методическое обеспечение программы 27](#_Toc115363902)

[2.5. Условия реализации программы 27](#_Toc115363903)

[2.6. Воспитательный компонент 28](#_Toc115363904)

[3. Список литературы 30](#_Toc115363905)

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## **Пояснительная записка**

**Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «ВПЕРЕД К ГТО» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МБОУ "СЭЛ №21";

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ "СЭЛ №21"*;*

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБОУ "СЭЛ №21"*;*

**Направленность (профиль):** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы:**

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен статьи основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участию в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

**Отличительные особенности программы**:

Данная программа является программой базового уровня. В ней:

* изменено количество часов УТП по освоению тем программы;
внесены изменения в организацию режима занятий;
* введены темы Промежуточный контроль и Итоговое занятие.

При разработке программы учитывались:

* принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО,
* принцип вариативности, предполагающий вариативность в использовании программного материала при проведении практических занятий в соответствии с физическим развитием детей.

**Новизна программы**: новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

**Адресат программы****:**

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 13 - 18. Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период.

Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию.

Несмотря на это, данный возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

**Уровень освоения программы**: базовый

**Наполняемость группы**: 15

**Объем программы:** 144 часа

**Срок освоения программы**: 1 год

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа

**Форма(ы) обучения**: очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических способностей, воспитание морально-волевых и духовных качеств учащихся, в процессе овладения основами физической культуры и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

**Задачи программы**:

Образовательные:

* создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
* углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
* развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
* обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
формирование у детей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Развивающие:

* развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
* обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

Воспитательные:

* положительного отношения школьников к комплексу ГТО и мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
* углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
* обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с развивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* формирование школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

## **Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные образовательные результаты:**

* у учащихся будут отмечены более высокие показатели:
* развития устойчивого внимания, памяти, мышления быстроты реакции;
* развития основных двигательных качеств: быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести, координации движений. Подтверждением развития этих качеств будет являться выполнение нормативов ступеней ГТО, заявленных в программе;
* оздоровления детей, что будет проявляться в устойчивости организма к инфекционным, простудным заболеваниям. Подтверждением этому является отсутствие пропусков занятий, связанных с болезнью учащихся.

**Метапредметные результаты:**

Учащиеся будут:

* находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения
* и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать 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;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Личностные результаты:**

У учащихся будет:

* сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой, приобретены навыки и умения организации самостоятельных занятий физической культурой;
* будут воспитаны такие личностные качества, как настойчивость, ответственность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* сформировано умение общения со сверстниками и взрослыми, умение взаимодействия в коллективе, воспитано чувство коллективизма;
* сформировано понятие «здоровый образ жизни»;
сформировано положительное отношение к комплексу ГТО;
* сформирована мотивация к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

## **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/****контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | Вводное занятие | **2** |  | **1** | Вводный контроль |
| **1.** | ***Теоретическая подготовка*** | **4** | **3** | **2** |  |
| 1.1. | **«**Комплекс ГТО. Значение вфизическом воспитании детей школьного возраста**»** | 1 | 1 |  | тематический контроль |
| 1.2. | Гигиена, предупреждение травматизма на занятиях,самоконтроль | 1 | 1 |  | тематический контроль |
| 1.3. | Требования к проведениюсамостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | 1 | 1 | тематический контроль |
| **2.** | ***Раздел «Общая физическая подготовка – основа успешного выполнения******нормативов комплекса ГТО»*** | **118** | **13** | **105** |  |
| 2.1. | Челночный бег 3х10м | 6 | 1 | 5 | текущий контроль |
| 2.2. | Бег на 60 м | 8 | 1 | 7 | текущий контроль |
| 2.3. | Бег на 1 км | 10 | 1 | 9 | текущий контроль |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики) | 8 | 1 | 7 | текущий контроль |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.5. | Подтягивание из виса, лёжа нанизкой перекладине (мальчики и девочки) | 8 | 1 | 7 | текущий контроль |
| 2.6. | Сгибание и разгибание рук вупоре, лёжа на полу (мальчики и девочки) | 8 | 1 | 7 | текущий контроль |
| 2.7. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастическойскамье (от уровня скамьи см) | 10 | 1 | 9 | текущий контроль |
| 2.8. | «Наклон вперёд из положения,стоя с прямыми ногами на полу» | 6 | 1 | 5 |  |
| 2.9. | Прыжок в длину с разбега | 10 | 1 | 9 |  |
| 2.10 | Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами | 8 | 1 | 7 | текущий контроль |
| 2.11 | Метание мяча в 150гр. надальность | 8 | 1 | 7 | текущий контроль |
| 2.12 | Бег на лыжах | 14 | 1 | 13 | текущий контроль |
| 2.13 | Плавание | 14 | 1 | 13 | текущий контроль |
| **3.** | **Спортивные соревнования и мероприятия** | **12** | **1** | **11** |  |
| **4.** | **Промежуточный контроль** | **4** | **1** | **3** | соревнования |
| **5.** | **Итоговый контроль** | **8** | **1** | **7** | Зачёт. Сдача нормВФСК ГТО, тесты |
|  | **Всего** | **144** | **17** | **127** |  |

## **Содержание учебно-тематического плана**

**Вводное занятие – 2 час.**

*Теория:* Решение организационных вопросов: организация занятий и требования к учащимся при их проведении.

Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке.

Требования к спортивной форме (одежде и обуви) для занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях.

Инструктаж ТБ на занятиях.

*Практика:* Вводный контроль. Тестирование уровня физического развития детей.

1. **«Теоретическая подготовка» - 4 час.**

## **Тема «Комплекс ГТО. Значение в физическом воспитании детей школьного возраста» - 1 час.**

*Теория:* История возникновения и развития движения ГТО в нашей стране.

Нормативные требования 2-й ступени комплекса ГТО.

## Тема «Гигиена, предупреждение травматизма, самоконтроль» - 1 час.

***Теория:*** Режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви.

Правила техники безопасности и профилактики травматизма

на занятиях физическими упражнениями.

 Самоконтроль спортсмена.

## Тема «Требования к проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями» - 2 час.

***Теория:*** Разминка и ее значение для занятий физическими упражнениями.

Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями.

***Практика:*** Упражнения для разминки. Последовательность их выполнения. Дозировка физической нагрузки в разминке. Дыхательные упражнения.

1. ***Раздел «Общая физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО - 118час.***
	1. **Тема: *«*Челночный бег 3X10 м*» - 6 час.***

*Теория:* Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега.

*Практика:* Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10–15 м, 3X5 м, 3X10 м.

*Эстафеты с челночным бегом* 4x9 м, 3x10 м, 2X3 + 2X6 + 2x9 м.

* 1. **Тема: «Бег на 60 м» - 8 час.**

*Теория:* ТБ при выполнении упражнений. Техника выполнения.

*Практика:* Имитация движения рук при беге в

постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10с.

Бег с высоким выниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд 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 партнёра, стартующего на 2 впереди.

Бег с максимальной скоростью 30–40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

*Подвижные игры и эстафеты* с бегом на максимальной скорости «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15–20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20–25 м).

* 1. **Тема «Бег на 1 км»** - ***10 час.***

*Теория:* ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Повторный бег на 100м (время пробежки дистанции 32–36

сек).

Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой:

* бег 200м – ходьба 100м – бег 200м;
* бег 400м – ходьба 200м – бег400 м и т. д.;

повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150 -160 уд. /мин).

*Подвижные игры:* «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием».

Эстафетный бег с этапами 300–400 м.

* 1. **Тема «Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)»** - ***8 час.***

*Теория:* Правила техники безопасности. Техника выполнения.

*Практика:* 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 поочерёдно левой и правой рукой без помощи ног.

* 1. **Тема «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки и мальчики)» - 8 час.**

*Теория:* Правила техники безопасности. Техника выполнения.

*Практика:* Вис лежа на низкой перекладине (5 с 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.
	1. **Тема «Сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу» (мальчики и девочки)- 8 час.**

*Теория:* Техника выполнения сгибания и разгибания рук.

*Практика:* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу.

* 1. **Тема «Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке» - 10 час.**

*Теория:* Правила техники безопасности. Техника выполнения.

*Практика:* Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола).

Пружинящие наклоны вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3–5 с).

Разгибание ног в упор, стоя из положения упор, присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3–5 с).

Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5–10 с).

Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2–10 см).

* 1. **Тема «Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу» - 6 час.**

*Теория:* Правила техники безопасности. Техника выполнения.

*Практика:* Из упора присев, разгибание ног, не отрывая рук от пола.

Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук.

Наклоны вперёд из положения сидя ноги прямые.

Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

* 1. **Тема «Прыжок в длину с разбега» -10 час.**

*Теория:* Правила техники безопасности. Техника выполнения.

*Практика:* 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.

 **1.11. Тема «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» - 8 час.**

 Теория: Правила техники безопасности. Техника выполнения.

 Практика: Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием.

 Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10–15 м).

 Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10–15 м.

 Прыжки в длину с места из упора присев.

 Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

* 1. **Тема «Метание мяча 150 гр. на дальность» - 8 час.**

*Теория:* Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Держание мяча. Исходное положение.

*Практика:* Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска с места, с одного, двух, трёх шагов.

*Подвижные игры с метанием:* «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

* 1. **Тема «Бег на лыжах» - 14 час.**

*Теория:* Правила техники безопасности. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»).

Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок с палками.

*Практика:* 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 со слабо - и средне-переселённым рельефом.

*Игры на лыжах:* «Быстрый лыжник», «Гонка

с преследованием».

*Встречная эстафета* с этапами 50–80 м без лыжных палок.

*Эстафета с этапами* 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

* 1. **Тема «Плавание» - 14 час.**

*Теория:* Правила поведения в бассейне и на воде.

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Погружение с головой под воду с закрытыми глазами, открывание глаз. Задержка дыхания под водой и выдохи в воду.

*Практика:* Упражнения по освоению с водой: «поплавок», «медуза»,

«звѐздочка», скольжение на груди, руки вперед, скольжение на спине, руки вдоль туловища. Плавание способом «кроль на груди»: при помощи них ног или рук; с опорой на плавательную доску; на бортик бассейна.

Упражнения для освоения техники плавания способом «кроль на спине»:

1. скольжение на спине;
2. скольжение с последующим движением ног;
3. то же с движением рук;
4. плавание с помощью только ног;
5. то же с помощью только рук;
6. проплывание отрезков в полной координации;
7. старт из воды.

Упражнения для освоения техники плавания способом «брасс на груди»:

* движения ногами на суше, затем на воде, взявшись руками за бортик бассейна;
* плавание с помощью движений ногами брассом на груди, руки вперѐд, с плавательной доской в руках;
* гребковые движения рук на суше;
* плавание брассом на груди при помощи работы рук;
* плавание брассом на груди с полной координацией движений с произвольным дыханием (вдох и выдох выполняются над водой).

Повторные заплывы на дистанциях 25, 50 м произвольным способом.

Игры на воде: «Скользящие стрелы», «Торпеды» (скольжение на груди с движением ногами кролем), «Гонка катеров» (плавание на скорость с доской в руках) 25 м, «Туда – кролем, обратно – брасс!

Эстафетное плавание 25 м.

**3. Спортивные соревнования и мероприятия - 12 час.**

Спортивные мероприятия и соревнования проводятся в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Проводятся:

* учебные соревнования внутри группы,
* соревнования между группами,
* товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения обучающимися двигательных умений и навыков, для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

Спортивные мероприятия: «Сильные, смелые, ловкие, умелые»,

«День здоровья»

**5. Тема «Промежуточный контроль» - 4 час.**

Теория: контрольный опрос по теоретическому материалу 1-ого полугодия.

Практика: Спортивные соревнования между группами Разбор спортивного мероприятия. Устранение ошибок.

**7. Тема: «Итоговые занятия» - 8 час.**

Проведение зачёта. Зачёт включает:

* контрольный опрос по теоретическому материалу всего учебного года;
* сдачу нормативов ГТО 2 –й ступени

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Форма контроля** | **Месяц** | **Примечание** |
|  | Вводный инструктаж | 2 | Лекция | Опрос | сентябрь |  |
|  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой | 2 | Лекция |  Тест | сентябрь |  |
|  | Техника бега на длинные дистанции. Бег 500м | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | сентябрь |  |
|  | Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000м | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | сентябрь |  |
|  | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500м. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | сентябрь |  |
|  | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000 м. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | сентябрь |  |
|  | Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | сентябрь |  |
|  | Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | сентябрь |  |
|  | Бег на результат. Сдача контрольного норматива. | 2 | Проверочное занятие | Сдача норматива | сентябрь |  |
|  | Бег на результат. Сдача контрольного норматива. | 2 | Проверочное занятие | Сдача норматива | октябрь |  |
|  | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | октябрь |  |
|  | Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | октябрь |  |
|  | Интервальная тренировка - чередование скорости бега. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | октябрь |  |
|  | Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | октябрь |  |
|  | Бег на короткие дистанции на результат. | 2 | Проверочное занятие | Сдача норматива | октябрь |  |
|  | Бег на короткие дистанции на результат. | 2 | Проверочное занятие | Сдача норматива | октябрь |  |
|  | Обучение финальному усилию в метании с места. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | октябрь |  |
|  | Обучение разбегу в метании малого мяча. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | октябрь |  |
|  | Метание с разбега в горизонтальную цель. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | ноябрь |  |
|  | Метание с разбега в горизонтальную цель. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | ноябрь |  |
|  | Метание с разбега в горизонтальную цель. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | ноябрь |  |
|  | Метание с разбега в вертикальную цель. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | ноябрь |  |
|  | Метание в полной координации на дальность. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | ноябрь |  |
|  | Сдача контрольного норматива. | 2 | Проверочное занятие | Сдача норматива | ноябрь |  |
|  | Сдача контрольного норматива. | 2 | Проверочное занятие | Сдача норматива | ноябрь |  |
|  | Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | ноябрь |  |
|  | Работа попеременным ходом с палками | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | ноябрь |  |
|  | Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | декабрь |  |
|  | Работа рук и ног коньковым ходом | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | декабрь |  |
|  | Коньковый ход с палками по учебному кругу. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | декабрь |  |
|  | Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.Сдача контрольного норматива | 2 | Проверочное занятие | Сдача норматива | декабрь |  |
|  | Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | декабрь |  |
|  | Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | декабрь |  |
|  | Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | декабрь |  |
|  | Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | декабрь |  |
|  | Прыжки через скамейку в длину и высоту. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | январь |  |
|  | Прыжки через скамейку в длину и высоту. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | январь |  |
|  | Прыжок в длину – одинарный, тройной. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | январь |  |
|  | Прыжок в длину – одинарный, тройной. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | январь |  |
|  | Прыжок в длину с места на результат. | 2 | Проверочное занятие | Сдача норматива | январь |  |
|  | Прыжок в длину с места на результат. | 2 | Проверочное занятие | Сдача норматива | январь |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | январь |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | январь |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости с отягощением. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | февраль |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости с отягощением. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | февраль |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | февраль |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | февраль |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | февраль |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | февраль |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | февраль |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | февраль |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости на снарядах. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | март |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости на снарядах. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | март |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости на снарядах. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | март |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости на снарядах. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | март |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости на снарядах. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | март |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости на снарядах. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | март |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | март |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | март |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | апрель |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | апрель |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | апрель |  |
|  | Упражнения на развитие силы, силовая гимнастика | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | апрель |  |
|  | Упражнения на развитие силы, силовая гимнастика | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | апрель |  |
|  | Упражнения на развитие силы, силовая гимнастика | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | апрель |  |
|  | Упражнения на развитие силы, силовая гимнастика | 2 | Практическое занятие | Наблюдение | апрель |  |
|  | Контрольные нормативы по ГТО. | 2 | Проверочное занятие | Сдача норматива | апрель |  |
|  | Контрольные нормативы по ГТО. | 2 | Проверочное занятие | Сдача норматива | май |  |
|  | Контрольные нормативы по ГТО. | 2 | Проверочное занятие | Сдача норматива | май |  |
|  | Контрольные нормативы по ГТО. | 2 | Проверочное занятие | Сдача норматива | май |  |
|  | Контрольные нормативы по ГТО. | 2 | Проверочное занятие | Сдача норматива | май |  |
|  | Контрольные нормативы по ГТО. | 2 | Проверочное занятие | Сдача норматива | май |  |
|  |  | 144 |  |

## **Формы аттестации/контроля**

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов*:***

фестиваль, соревнования и турниры, сдача нормативов,

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:**

наблюдение, беседа, опросы, анкетирование,

**Особенности организацииаттестации/контроля:**

Проведение аттестации обучающихся является необходимым этапом образовательного процесса, позволяющим:

* выявить итоговый уровень сформированных практических умений и навыков, их соответствие заявленным прогнозируемым результатам данной образовательной программы;
* определить причины, способствующие или препятствующие полноценной реализации образовательной программы;
* внести необходимые коррективы в содержание и методику образовательной деятельности.

Результативность освоения программы отслеживается в течение всего учебного года в несколько этапов.

1 этап - Первичная диагностика (1-й год обучения) и Вводный контроль (2-й год обучения) проводятся в начале сентября. Первичная диагностика для детей первого года обучения включает:

* беседу с ребёнком с целью выявления его интересов, желания заниматься в объединении;
* знакомства с его психологическими особенностями (внимание, память, скорость мышления) в процессе выполнения игровых заданий (проведение спортивной игры);
* определения физических данных ребёнка (предлагаются игровые задания).

Вводный контроль для учащихся 2-ого года обучения проводится с целью проверки остаточных знаний и практических умений первого года обучения.
Формами проведения является выполнение тестовых заданий для определения физических возможностей ребёнка.

Тематический контроль проводится по окончании изучения теоретической темы. Систематически проводится проверка знаний по технике безопасности.
Текущий контроль проводится на каждом занятии и предполагает наблюдение за качеством исполнения учащимися тренировочных заданий и точностью выполнения указаний педагога.

2 этап - Промежуточный контроль – проводится в декабре в форме
контрольного занятия, включающего:

* беседу по теоретическому материалу первого полугодия;
* проведения соревнований внутри объединения;
* проведения открытого занятия для родителей в виде показа соревновательно-игровой программы.

3 этап - Итоговый контроль – проводится в мае.

Формой проведения является зачёт, который включает:
беседу по теоретическому материалу, пройденному в течение учебного года;

медицинскую диагностику; участие в соревнованиях по подвижным играм внутри объединения.

Результаты первичной диагностики (1-й г.о.), вводного контроля (2-й г.о.), промежуточного контроля и итоговой аттестации на всех годах обучения

заносятся в специальную Карту учащегося.

## **Оценочные материалы**

Способы отслеживания образовательных результатов:
изменения в состоянии здоровья занимающихся: отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом количества простудных заболеваний;
систематическое наблюдение за продвижением воспитанников в процессе освоения программного материала.

Оценка результативности физического, психического, социального развития личности ребёнка складывается:

* в процессе визуальных наблюдений на занятиях;
* в ходе бесед с родителями;
* во время участия в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* выполнения нормативов.

## **Методическое обеспечение программы**

**Методические материалы**:

методическая литература;

демонстрационные таблицы:

учебные плакаты;

В качестве дидактического материала используются:

наглядные пособия;

сведения из интернета

книги, брошюры, газетные материалы;

фото и видеоматериалы;

тесты;
компьютерные презентации по темам.

## **Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

* наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 и отвечающего правилам СанПин;
* наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;
* шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;
* наличие необходимого оборудования согласно списку;
* наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

**Материально-техническое обеспечение** **программы:**

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;
* Ракетки;
* Обручи.

**Кадровое обеспечение программы:**

ЛЕВЧЕНКО СВЕТЛАНА ПАВЛОВНА, учитель-физической культуры МБОУ «СЭЛ №21», высшая квалификационная категория, педагогический стаж - 27 лет.

1. **Магистр педагогики «Управление образованием»,** Псковский государственный университет, февраль 2023.
2. Профессиональная переподготовка «**Физическая культура и спорт: теория и методика преподавания в образовательной организации**» (600 часов), ООО «ИНФОУРОК», август, 2022.
3. **Педагог-организатор**, Санкт-Петербургский государственный университет культуры и искусств, июнь 2006 г.

## **Воспитательный компонент**

**Цель воспитательной работы**

Развитие общей физической подготовки и укрепление здоровья занимающихся. Программа направлена на достижение всестороннего развития, широкое овладение физической культурой и успешное выполнение на этой основе нормативов ВФСК ГТО. А также: приобретение навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

**Задачи воспитательной работы**

* содействие развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* формирование положительного отношения к комплексу ГТО;
мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
* воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

**Приоритетные направления воспитательной деятельности**

Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, здоровьесберегающее воспитание, социокультурное и медиакультурное воспитание, правовое воспитание и культура безопасности учащихся

**Формы воспитательной работы**

Беседа, экскурсия, прогулка, викторина, трудовой десант, фестиваль, акция, сюжетно-ролевая игра, спортивная игра,

**Методы воспитательной работы**

Рассказ, беседа, пример, упражнение, поручение, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, поощрение, тестирование, анализ результатов деятельности,

# Список литературы для педагога:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Гимнастика. – М.: Просвещение, 2014.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Лыжная подготовка. – М.: Просвещение, 2014.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. – М.: Просвещение, 2014.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность. Лёгкая атлетика. – М.: Просвещение, 2014. – М.: Просвещение, 2011.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче ГТО. – М.: Просвещение, 2016.
6. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. – М.: Просвещение, 2011.

**для обучающихся:**

1. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.
2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010
6. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
7. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010
8. ПьянзинА.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов
«Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
10. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера,
2014.
11. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика:
Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2010.
12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

**Информация для карточки в Навигаторе**

**Полное название:** Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «ВПЕРЕД К ГТО»

**Публичное название:** «ВПЕРЕД К ГТО»

**Краткое описание:**
Программа "Вперед к ГТО" направлена на формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».