

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
«СТАРТ+»
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2021 г. № _____



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО»

Возраст учащихся: 14-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Гуженков Денис Владимирович
педагогдополнительного образования

Санкт-Петербург 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче норм ГТО» (далее – Программа) является Программой физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения Программы – общекультурный.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

Актуальность

Качество здоровья подрастающего поколения – важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий прогноз на ее развитие в будущем. Сегодня безопасность страны, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной связи с суммарным потенциалом здоровья детей, подростков, молодежи. По мнению большинства исследователей данной проблемы именно в этом отношении ситуация в современной России вызывает наибольшие тревоги и опасения.

Проблема здоровья учащихся является одной из актуальных проблем современной школы. Сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад в росте, окружности грудной клетки, а также возросло количество детей с хроническими заболеваниями. Это говорит о заметной физической деградации юного поколения.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Возрождение комплекса 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.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

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. Кроме того, у учащихся происходит

формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

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 участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Программа разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

– СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р.

Адресат программы

Программа адресована учащимся 14 – 18 лет. Для обучения принимаются все желающие. К подготовке и выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра в школе.

Срок реализации программы – 1 год.

Объем программы

Для освоения программы необходимо 144 академических часа.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Цель Программы: Развитие общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической

культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Задачи Программы

Обучающие:

- развивать основные физические способности (качества);
- сформировать представление о комплексе ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- сформировать знания о соблюдении мер безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

Развивающие:

- развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега) и умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Воспитательные:

- сформировать положительное отношение учащихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Условия реализации Программы

Условия набора и формирования групп

В объединение принимаются учащиеся 14-16 лет без медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Количество учащихся в группах – не менее 15 человек. Для занятий по Программе специальных знаний и умений не требуется. Педагог ориентируется на возрастные и психофизиологические особенности ребенка.

Приём в группы осуществляется на добровольной основе.

Особенности организации образовательного процесса

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Психологическая подготовка учащихся: устранение страха перед сложными упражнениями, укрепление веры в свои силы, воспитание смелости, ознакомление с мерами безопасности.

Весь учебный материал Программы распределён в соответствии с возрастными особенностями учащихся, направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков.

На занятиях по подготовке к сдаче норм ГТО учащиеся должны получить элементарные знания о перечне нормативов и их успешной сдаче, судейства.

Особое внимание на занятиях уделяется развитию физических способностей организма. Педагогом проводится общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, необходимых для юных спортсменов. Все занятия носят воспитывающий характер.

Условия реализации программы в условиях вынужденного временного перехода в дистанционный режим.

Согласно Положению ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт Петербурга «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» по решению внепланового педагогического совета учреждения может быть принято решение о внеплановом временном переходе на дистанционный режим в связи с особыми обстоятельствами, например с эпидемиологической обстановкой.

В период подготовки к переходу на дистанционное обучение проводится мониторинг материально-технического и программного обеспечения учащихся и уровня их информационно-коммуникационной грамотности. Затем учащиеся (их родители или законные представители) извещаются о переходе на дистанционный режим обучения.

Если темы из календарно-тематического планирования адаптировать под дистанционный режим затруднительно, то составляется корректировка программы (в соответствии с Приложением 3 к Положению «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов...»), в которой при необходимости:

- указываются темы, которые добавляются в учебный план, или происходит перераспределение часов между разделами или темами,
- производится изменение содержания,
- корректируется календарно-тематическое планирование (например, на период дистанционного обучения переносятся темы, ориентированные на освоение теории),
- прописывается режим оказания педагогом консультационной помощи учащимся, при выполнении заданий,
- описывается характер дистанционного взаимодействия и конкретизируется необходимое материально-техническое и программное обеспечение, а также информационно-коммуникационные умения, необходимые для дистанционного взаимодействия.

Корректировка утверждается директором ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт Петербурга и предлагается для ознакомления учащимся и их родителям (законным представителям), которые подтверждают свое согласие на занятие по скорректированной на время дистанционного режима программе.

Если темы, предусмотренные на этот период возможно реализовать дистанционно, лишь изменив форму предоставления заданий и формат взаимодействия, то корректировка не

составляется, а темы Программы реализуются в дистанционном режиме с даты его введения.

При этом задания для выполнения учащимися предоставляются средствами электронной почты, официальной группы Вконтакте, не позднее времени и даты занятия по расписанию. Срок выполнения по умолчанию (если иное не оговорено в задании) устанавливается до времени и даты следующего ближайшего занятия. Консультативная поддержка учащимся (их родителей и законных представителей) оказывается по телефону, через электронную почту, группу Вконтакте в день занятия по расписанию в течение 3 часов со времени начала занятия по расписанию.

Для выполнения заданий учащимся потребуется компьютер или ноутбук имеющий выход в Интернет, с предустановленными программами просмотра видеофайлов и свободный офисный пакет. OpenOffice.org. Они должны иметь (на выбор) адрес электронной почты, аккаунт Вконтакте и уметь ими пользоваться. Наличие у учащихся должного материально-технического и программного обеспечения и их умение этим пользоваться определяется в период подготовки к переходу на дистанционное обучение. Выполненные задания учащиеся высылают (выбрать свое) в виде текстовых, аудио, видео и иных файлов (в соответствии с характером задания), направляемых (на выбор) по электронной почте или через группу Вконтакте. Если некоторые учащиеся не имеют должного обеспечения и не владеют информационно-коммуникационными технологиями, то для них возможна выдача индивидуальных заданий иного характера.

Трудоемкость дистанционного задания в часах в этом случае приравнивается к количеству часов, отведенных на эту тему в календарно-тематическом планировании.

Если на период временного перехода на дистанционный режим приходится контрольные или итоговые занятия, то они проводятся также

Формы проведения занятий

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по подготовке к сдаче норм ГТО 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. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях

- *Парно-групповая* – организация взаимодействия педагога с учащимися, организованными в команды, в т. ч. в парах; при этом пары могут выполнять как одинаковые, так и различные задания.
- *Индивидуальная* – выполнение учащимися индивидуальных заданий; применяется преимущественно при закреплении новых приемов игры, а также при подготовке к соревнованиям.

- *Фронтальная* – взаимодействие педагога и всех детей объединения осуществляется одновременно, применяется преимущественно при изучении учащимися новых приемов игры, обсуждении игры.

Материально-техническое обеспечение Программы

- спортивный школьный зал;
- футбольные мячи;
- футбольные ворота;
- перекладины для подтягивания в висе;
- скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- гимнастическая стенка;
- волейбольный, баскетбольный мячи;
- оборудование для просмотра видеоматериалов;
- переносные конусы, фишки;
- скакалки;
- накидки;
- футбольные стойки.

Кадровое обеспечение Программы

- Для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования, владеющий высшим образованием в области физической культуры и спорта.
- Педагог дополнительного образования должен иметь образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Педагог должен владеть практическими навыками выполнения трудовых функций:
- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Планируемые результаты освоения Программы

По окончании курса обучения учащиеся получают следующие результаты:

Личностные результаты:

- сформируют положительное отношение к комплексу ГТО;
- разовьют нравственные и волевые качества личности;
- сформируют привычку к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;
- сформируют культуру здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- разовьют способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- сформируют навыки продуктивного взаимодействия в паре, в группе, в коллективе на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- сформируют умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

- разовьют основные физические способности (качества);
- сформируют представление о комплексе ГТО;
- закрепят арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- сформируют знания о соблюдении мер безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Физические качества.	12	-	12	
2.	Развитие быстроты.	4	16	20	
3.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	4	16	20	
4.	Развитие гибкости	4	16	20	
5.	Развитие выносливости.	4	16	20	
6.	Развитие ловкости.	4	16	10	
7.	Спортивные игры.	4	10	24	
Итого часов:				144	

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
Оценочные материалы

Критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения техникой, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Система контроля результативности обучения

Предварительный (входной) контроль проводится в сентябре с целью выявления у учащихся уровня подготовки.

Промежуточный контроль – оценка уровня освоения учащимися программы по итогам определенного периода обучения – первого и второго полугодия учебного года.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала по разделам программы.

Итоговый контроль процедура подведения итогов освоения программы представляет собой соревнование.

Формы предъявления контроля

- Итоговая ведомость результатов.
- Диагностический лист.
- Сдача нормативов ГТО.

Вид контроля	Формы/ способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальная/ наблюдение	Сентябрь
Текущий контроль	Фронтальная, индивидуальная, групповая/ наблюдение	В течение обучения
Промежуточный контроль	Индивидуальная/ инструментальный, наблюдение	Декабрь
Итоговый контроль		Апрель - май

Список литературы:

1. Федеральный закон от 21 ноября 2011 года 3323 – ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
4. Гришина Ю.И. каждому свою программу. – СПб.:ООО «Синтез Бук», 2008;
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебник, учебные пособия». – Ростов н/Д: Феникс, 2003;
6. Шлозберг С., НепорентЛ.О. О здоровом образе жизни: учеб. Пособие: пер. с англ. – М.: Издательский дом» Вильямс», 2000.

Интернет ресурсы:

1. <https://www.gto.ru/>