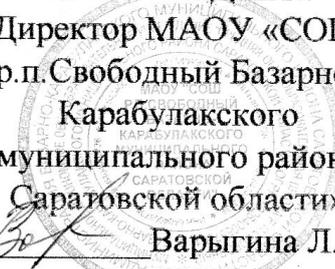


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа р.п. Свободный Базарно-Карабулакского  
муниципального района Саратовской области»**

<p><b>«РАССМОТРЕНО»</b> на ШМО классных руководителей протокол №1 от 28.08.2023г.</p>	<p><b>«СОГЛАСОВАНО»</b> Заместитель директора по ВР  Цигика Е.В. от 28.08.2023г.</p>	<p><b>«УТВЕРЖДАЮ»</b> Директор МАОУ «СОШ р.п. Свободный Базарно- Карабулакского муниципального района Саратовской области»  Варыгина Л.М. приказ № 137/2 от 28.08.2023</p>
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ГТО»**

Составила:  
Бодарева Ольга Алексеевна

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО» (далее Программа) составлена с учетом применения здоровьесберегающих технологий, способствующих развитию физических качеств (силы, ловкости, выносливости и др.) и подготовки обучающихся к успешной сдаче нормативов Комплекса ГТО.

Программа «ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающимися установленных нормативных требований по четырем ступеням сложности ГТО, который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Успешность выполнения каждым учащимся нормативов, которые определены Положением о ВФСК «Готов к труду и обороне» «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия. Целевое назначение программы – практическое.

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 « Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных программ (включая разноуровневые программы)»
- Правилами ПФДО (Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020г. №323, п.53).

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная

**Актуальность** данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности обучающихся.

#### **Отличительная особенность.**

Программа адаптирована для реализации в условиях занятий в очной (контактной) форме и включает необходимые инструменты для обучения. Программа может использоваться в качестве самостоятельной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы или как составная часть программы, которая организуется с использованием очного обучения.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа «ГТО» для обучающихся 14-17 лет направлена на возможность тестирования участников, по видам испытаний (тестов), с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития ребенка, его основных физических качеств, умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями возраста.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучающихся 14-17 лет.

**Объем программы:** 68 часов.

### **Формы обучения и виды**

**занятий** Формы и методы

обучения:

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем, большее количество времени занимает практическая часть.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая.

Методы общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, носят игровой и соревновательный характер.

**Виды занятий:** групповые занятия, индивидуальные, теоретические, практические, игровые, спортивные соревнования, эстафеты и праздники используются с учетом возрастных особенностей.

**Сроки и объём освоения программы:** 35 учебных часов, 1 учебный год.

**Режим проведения занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Наполняемость группы: 10 человек.

**Цель:** развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов Комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне» «ГТО», укрепление физического и психического здоровья.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков в процессе занятий;
- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**Развивающие:**

- развитие основных физических способностей (качеств) возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями

с общеразвивающей прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

**Воспитательные:**

- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО;
- мотивирование к участию спортивно-оздоровительной деятельности.

## Планируемые результаты

### Предметные результаты:

Будут знать и понимать:

- роль и значение физических упражнений в формировании физических качеств;
- приобретут опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности.

### Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- оценка правильности выполнения общеразвивающих и специальных упражнений для развития физических качеств;
- умение организовать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

### Личностные

#### результаты:

будут

сформированы:

- ответственность к получению и применению теоретических и практических знаний о первой помощи, технике безопасности;
- стремление к самообразованию;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к товарищам; - ценности здорового и безопасного образа жизни.

## Содержание программы

№	Разделы программы	Общее количество часов
	1.	
2.	Общая физическая подготовка	12
3.	Специальная физическая подготовка	14
4.	Техническая подготовка	12
5.	Тактическая подготовка	12
6.	Подвижные игры	10
7.	Соревнования, спортивные праздники	4
8.	Контрольные испытания	2
<b>Итого часов:</b>		<b>68</b>

### Содержание учебного плана

**1. Теоретическая подготовка.** ТБ на занятиях. Оказание первой помощи при травмах. История развития Комплекса ГТО. Физические качества, средства и методы их развития.

#### **2. Общая физическая подготовка**

**Сила:** упражнения с набивными мячами, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре, пресс. **Ловкость:** прохождение полосы препятствий; прыжок в заданное место;

кувырок вперед и назад; различные виды ходьбы по скамейке, бег по скамейке и т.д., **Скорость:** челночный бег 3x10м, бег с ускорением 10,20,30,40 м, повторный бег 2-3 раза по 20-30 м, бег медленный до 15 минут.

**Координация:** упражнения на равновесии, с поворотами, кувырками, разными предметами, по сигналу.

Акробатические и гимнастические упражнения: упражнения без предметов (упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза, для мышц брюшного пресса), упражнения с предметами (со скакалкой, с набивными мячами), упражнения на гимнастических снарядах (лазание по гимнастической стенке, канату, смешанные висы), перекаты вперед, кувырки вперед, стойка на лопатках.

### **3. Специальная физическая подготовка**

Бег: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 5, 20, 30 м), с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений, бег с остановками и с резким изменением направления, челночный бег на 5,10 15м.

Круговая тренировка: работа по станциям.

Бег с высокого и низкого старта. Прыжки в длину и высоту с разбега, с места.

Бег по слабопересеченной местности на дистанцию до 2км или продолжительностью до 8мин.

### **4. Техническая подготовка**

**Техника бега:** стартовая стойка, положение ног, туловища. Стартовая стойка бегуна, готовящегося к высокому старту. Бег с максимальной скоростью на расстояние до 40–50 м, с изменением скорости, с прыжками через условные препятствия, из различных исходных положений.

**Техника метания:** метание малого мяча в паре, в стенку, в цель, на дальность. **Техника прыжка:** прыжки, подскоки с места, вдаль, подскоки, на высоту, прыжки через скакалку.

Техника сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание): вис, хват снизу, хват сверху, рывок, подъем туловища.

Техника поднимания туловища из положения, лежа на спине (пресс): положение туловища, ног, рук.

### **5. Тактическая подготовка**

**Тактические действия при беге на короткие дистанции:** старт, финиш, бег по дистанции. Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью. Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении).

**Тактические действия при беге на длинные дистанции:** стартовый разбег, изменение темпа бега, дыхание при беге.

Тактические действия при прыжках: тактика разбега.

**Тактические действия при метании малого мяча:** держание мяча, тактика разбега, бросок, сохранение равновесия и торможения, траектория полета.

### **6. Подвижные игры:**

Подвижные игры. Применяются игры с предметами (набивными мячами 1кг, скакалками и др.), эстафеты с ведением баскетбольного мяча, с преодолением вертикальных препятствий, с элементами акробатики.

### **7. Соревнования, спортивные праздники**

Быстрее, выше, сильнее.

Эстафеты.

### **8. Контрольные испытания**

**Тематическое планирование**

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Правила Т.Б История развития Комплекса ГТО Оказание первой помощи при травмах Физические качества, средства и методы их развития	2	Беседы.	Педагогическое наблюдение.
1	Развитие силовых качеств	2	Упражнения	Контроль двигательной деятельности
2	Развитие скоростных качеств	2	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств	Взаимодействие обучающихся (парных и групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений)

3	Развитие прыжковых качеств	2	Прыжковые упражнения	Контроль двигательной деятельности занимающихся
4	Развитие ловкости	2	Упражнения на развитие ловкости.	Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков
5	Развитие координации	4	Общеразвивающие упражнения	текущий.
1	Специальные упражнения для развития скоростно- силовых качеств	4	Цикл специальных упражнений	Развитие скоростно- силовых качеств

2	Круговая тренировка	4	Специальные упражнения на развитие силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы.	Комплекс упражнений круговой тренировки.
3	Специальные упражнения для развития выносливости	4	Дыхательные упражнения для развития выносливости.	Специально-подготовительные упражнения.
4	Подготовительные упражнения для прыжков	2	Скоростно-силовые упражнения.	Развитие быстроты и ловкости
1	Обучение техники бега на короткие дистанции	2	Методика обучения бегу на короткие дистанции	Контроль техники выполнения упражнений.
2	Обучение техники бега на длинные дистанции	2	Техника бега на средние и длинные дистанции	Контроль техники выполнения упражнений.
3	Обучение техники метания мяча	4	Скоростно-силовое упражнение	Беседа, тестирование
4	Обучение техники прыжков в высоту (длину)	2	Показ наглядных пособий. Объяснение основных фаз прыжка. Демонстрация техники прыжка.	Контроль техники выполнения упражнений.

5	Обучение техники бега при кроссовой подготовке	2	Упражнения на выносливость	Контроль техники выполнения упражнений. Соревнования
1	Обучение тактических действий при беге	4	Видео- урок, упражнения	Контроль тактических действий. Соревнования
2	Обучение тактических действий при метании	4	Учебные нормативы	Контроль тактических действий Соревнования.
3	Обучение тактических действий при прыжках	4	История прыжков, видео - урок	Контроль тактических действий. Соревнования
4	Подвижные игры	10	Т.Б. спортивные игры	Контроль правил игры и Т.Б.
5	Соревнования, спортивные праздники	4	Дни Здоровья	Контроль правил соревнований и Т.Б.
6	Контрольные испытания	2	Тестирование	Анализ достижений.
Всего		68		

### Список литературы и электронных ресурсов

#### Список литературы для педагога:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 215 с.
2. Воробьев А.Н. Сила как физическое качество и методы ее развития// Тяжелая атлетика: Ежегодник-81. -М.: ФиС, 1981, с. 117-131.
3. Лёгкая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2007. - 108 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры, М.: под

редакцией проф. Л.Б.Кофмана; автор-составитель: Г.И.Погадаев;  
Предисл.В.В. Кузина. - М: Физкультура и спорт,1998.-496с.

### **Список литературы 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 А.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. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2010.
12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

### **Список литературы для родителей.**

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

### **Интернет-ресурсы**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: [сайт]. - Москва: 2014. – Обновляется в течение суток.// <https://user.gto.ru>. – Текст: электронный.