

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 124
с углубленным изучением английского языка
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол
от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы
№ 124 Выборгского района
Санкт-Петербурга

О.В. Шувалова
Приказ от 29.08.2023 № 91ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Подготовка ГТО»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Срок реализации 1 год
Возраст учащихся от 15 до 17 лет

Разработчик:
Михайлова Ольга Юрьевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023г.

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовка ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность

Программа разработана в соответствии с государственной политикой и современными нормативными документами в сфере образования такими как:

- **Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».**
- **Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».**
- **Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол №3).**
- **Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.**
- **Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.**
- **Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».**
- **Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».**
- **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».**
- **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательных программ среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».**
- **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».**
- **Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».**
- **Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».**

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (ред. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»).

Адресат программы

Программа ориентирована на детей в возрасте 15-17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиями физической культурой и спорту.

Актуальность программы

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

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 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 модифицированной и имеет как оздоровительное так и прикладное значение. В программу входят такие значения как:

Основы знаний

Развитие двигательных способностей

Спортивные мероприятия

Новизна

В содержание программы включен комплекс предусматривающий выполнение установленных нормативов , а так же участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Комплекс ГТО способствует повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне. Данная программа «Подготовка ГТО» призвана оказывать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК « ГТО» , положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых дополнительных занятий.

Уровень освоения программы:

Базовый

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения, общим объемом 144 часа.

Цель и задачи программы**Цель программы:**

развития 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.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

Задачи программы:**Обучающие:**

- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;
- развивать основные физические способности (качества);
- получить основные знания и комплексе ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить соблюдать меры безопасности и правила 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); развить 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:

- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

- воспитать эстетические качества личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Дети научатся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Сформируют установки проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Дети научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Будут оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и 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;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Приобретут знания в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств;
- Научатся активно включаться в здоровый образ жизни;
- Приобретут опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы:

Участие обучающихся в соревнованиях, сдаче нормативов ВФСК ГТО

Особенности организации образовательного процесса:

- программа реализуется при особом построении содержания, модули, этапы;
- для различных категорий учащихся

-учащиеся выполняют тестирование и нормативы , которые специально подобраны для физического развития ребенка, укрепления и совершенствования наработанной базы

Условия набора в коллектив:

-прием в группу осуществляется на добровольной основе по желанию, имеющие справку от медицинского учреждения в которой прописывается медицинская группа здоровья ребенка и допуск до занятий физической подготовкой. Предварительная подготовка не обязательна.

Условия формирования групп:

группа формируются для детей 15-17 лет как для мальчиков, так и для девочек. Справка об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой.

Допускается добор учащихся в течении учебного года при условии наличия свободных мест в группе.

Количество обучающихся в группе:

- 1 год обучения - не менее 15 человек
- 2 год обучения – не менее 12 человек
- 3 год обучения – не менее 10 человек

Формы организации занятий: как в группах так и индивидуально

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- комплексные занятия,
- интегрированные занятия,
- открытые занятия,
- соревновательные

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

фронтальная, групповая, мало групповая, индивидуальная.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные занятия, также могут быть учебные занятия; работа по индивидуальным планам; участие в физкультурно-массовых мероприятиях; восстановительные мероприятия; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Образовательная организация вправе осуществлять реализацию дополнительной общеразвивающей программы или её частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде он-лайн - курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", предусмотренные Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации и руководствуясь приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Материально-техническое оснащение программы:

1. Спортивный зал.

2. Уличная спортивная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы
7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
8. Оборудованный школьный стадион с баскетбольной площадкой.

Кадровое обеспечение:

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики подготовки ГТО предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки. (если нужен узкопрофильный специалист)

- педагог дополнительного образования детей, имеющий подготовку для работы по данному направлению (справка);

**Учебный план
4-5-я ступень
Возрастная группа 15—17 лет (10—11 классы)**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	теория	практика
Раздел 1. Основы знаний				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	5	1	
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	5	1	4
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей				
3	Бег на 100 м (30м) (60м)	10		10
4	Бег на 2 (3) км (1,5км-800м-600м)	10		10
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	10		10
6	Рывок гири 16 кг (юноши) к	10		10
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	10		10
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	20		20
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	10		10
10	Прыжок в длину с разбега	20	1	19
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	10	1	1
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	6		6
13	Метание гранаты на дальность	10	1	9
14	Бег на лыжах	4	1	3
15	Стрельба из пневматической винтовки	4	1	3
Раздел 3. Спортивные мероприятия				
16	Тестирование в процессе занятий			
ИТОГО		144	7	137

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 124
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол от 25.08.2023 №

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от «___» _____ 2023 №
Директор ГБОУ _____ ФИО

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Подготовка к ГТО»
на 2023/2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа