

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа» с. Александров – Гай



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Е. С. Бажиков
Приказ № 76 от 05.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности

«Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!»

Возраст учащихся: 8 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Составители программы:
Инструктор методист
Вологина Наталия Алексеевна
Тренер – преподаватель
Анесов Ерлан Сатыбалдыевич

Рассмотрено на заседании
Тренерского – педагогического Совета
Протокол № 1 от 01.09. 2022 г.

с. Александров – Гай
2022 г

**1.Комплекс основных характеристик дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!»
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»
(далее - ВОСК ГТО)**

1.1.Пояснительная записка

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Даже 3 урока физической культуры в неделю не решают эту проблему. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ставит перед подростком реальную задачу (норматив, тест) и реальную возможность попасть в ситуацию успеха. Абитуриенты, имеющие золотой знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вуз.

Поэтому актуальность данной программы выражается в мотивации подростка к систематическим физическим нагрузкам, к стремлению вести подвижный здоровый образ жизни.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей 8-18 лет.

Принцип набора в группу — наличие сертификата дополнительного образования детей, справка о состоянии здоровья.

Возрастные особенности обучающихся:

Подростковый период — время активного формирования личности, преломления социального опыта через собственную активную деятельность индивида по преобразованию своей личности, становление своего «Я». Центральным новообразованием личности подростка, в этот период, является формирование чувств взрослости, развитие самосознания. Особенности физического развития могут быть причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, приводить к страху плохой оценки окружающими. Недостатки внешности (реальные или мнимые) могут переживаться очень болезненно вплоть до полного неприятия себя, устойчивого чувства неполноценности. Ведущей деятельностью является общение, ведущим мотивом поведения подростка становится стремление найти свое место среди сверстников. Физическая ослабленность, особенности физического развития могут быть причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, приводить к страху плохой оценки окружающими. Поэтому при реализации программы педагогу необходимо постоянно оказывать психологическую поддержку подросткам, создавать комфортную среду для общения.

Сроки реализации программы: 1 год.

Объем программы: 108 часов;

Форма обучения: очная

Режим работы: занятия 1 раз в неделю продолжительностью 3 часа .

Количество обучающихся в группе: 12-15 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование мотивации к подвижному, здоровому образу жизни через освоение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомление с историей развития комплекса ВФСК ГТО и с нормативами комплекса ВФСК ГТО для своей возрастной группы (ступени);
- освоение техники выполнения нормативов ВОСК ГТО своей возрастной группы (ступени);

развивающие:

- повышение степени развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- развитие навыков эффективной коммуникации с младшими школьниками, со сверстниками;

воспитательные:

- формирование личностной мотивации к стремлению вести здоровый образ жизни;

1.3. Планируемые результаты

предметные:

- обучающиеся знают нормативы комплекса ВФСК ГТО для своей возрастной группы (ступени);

- обучающиеся осваивают технику выполнения нормативов ВФСК ГТО своей возрастной группы (ступени);

метапредметные:

- обучающиеся проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- повысилась степень развития основных физических качеств; **личностные:**
- у обучающихся сформировано положительное отношение к культуре здорового и безопасного образа жизни;
- обучающиеся умеют активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;

- социальное одобрение, изменение статуса подростка в коллективе сверстников.

1.4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план.

	Наименование контроля	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации / контроля
1.	Мои нормативы. История развития ВОСК ГТО	3	2	1	Входная диагностика уровня физической подготовленности.
2	Техника и тактика выполнения нормативов испытаний ВФСК ГТО. Общефизическая подготовка	51	2	49	Выполнения нормативов (тестов) ВОСК ГТО. Самоконтроль.
3	Наставник ГТО. «Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!» специальная подготовка	51	2	49	Педагогическое наблюдение Тестирование
4	Контрольные испытания.	3	0	3	Выполнения контрольных испытаний ВФСК ГТО. Рефлексия. Опрос.
	итого:	108	6	102	

Содержание учебного плана

1. Мои нормативы — 3 ч.

Теория. Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Просмотр видеоролика «История развития комплекса ВФСК ГТО». Знакомство с сайтом ВФСК ГТО. Оформление личных зачетных карточек.

Практика. Тестирование уровня физической подготовленности по нормативам испытаний комплекса ВФСК ГТО (входная диагностика).

2. Техника и тактика выполнения нормативов испытаний ВОСК ГТО. Общефизическая подготовка — 51 ч.

Теория. Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений. Оформление экрана самооценки. Особенности организации режима питания и отдыха при физических нагрузках. Техника и тактика выполнения нормативов испытаний ВФСК ГТО (просмотр видеороликов),

Практика. Учебно-тренировочные занятия. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей, гибкости, общей и специальной выносливости. Отработка техники и тактики выполнения нормативов испытаний ВФСК ГТО.

3. Наставник ГТО. «Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!»
специальная подготовка – 51 час.

Теория. Наставник — кто это? Технологии эффективного общения. Тренинговое занятие «Как легко общаться?».

Практика. Отработка базовых и дополнительных движений конкретного вида спорта.

4. Контрольные испытания.

Практика. Выполнение контрольных испытаний. Рефлексия. Сравнение самооценки обучающихся с реальными результатами освоения программы,

1.5. Формы аттестации планируемых результатов программы и их периодичность

В программе предусмотрен входной, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль организуется в форме выполнения контрольных испытаний ВФСК ГТО для получения стартовой информации об уровне физической подготовки. При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Промежуточный контроль организуется по итогам прохождения разделов в форме выполнения нормативов (тестов) ВФСК ГТО.

Итоговый контроль предметного результата проводится в присутствии представителя муниципального центра тестирования в форме выполнения контрольных испытаний ВФСК ГТО на итоговом занятии. Метапредметные и личностные результаты оцениваются на итоговом занятии в беседе по результатам рефлексии при сравнении самооценки обучающихся с реальными результатами и при прохождении итогового опроса.

Обучающимся в возрасте от 15 лет, прошедшим тестирование по разделу 3 «Учебного плана», вручается знак «Наставник ГТО».

Самоконтроль и самооценка обучающихся. Данный вид контроля организуется на учебно-тренировочных занятиях при освоении техники и тактики выполнения нормативов ВФСК ГТО (учебный план, раздел 2). По итогам проведения занятия обучающиеся анализируют свою деятельность и выставляют оценку на информационный стенд посредством прикрепления бумажного значка соответствующего достоинства («золотой», «серебряный», «бронзовый»).

Формы контроля: опрос, тестирование, соревнование.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- дифференцированного обучения;
- игровые технологии;
- обучение в сотрудничестве;
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения и игровой.

Основная форма проведения занятий — учебно-тренировочное занятие с применением личностно-ориентированного подхода.

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебно-тренировочном занятии в качестве дидактического материала используются: - наглядные пособия;

- фото и видеоматериалы с портала ВФСК ГТО (видеоинструкции); - компьютерные презентации по темам.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для эффективной работы по данной программе необходимо иметь:

- место для проведения теоретических и учебно-тренировочных занятий (спортивный зал, оборудованный для занятий по программе (шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.), кабинет, оборудованный компьютером, проектор, экран).
- расходные материалы (ватман, маркеры, бумага для принтера, фотобумага, канцтовары и т.д.).

2.3. Примерный календарный учебный график на 2021-2022 учебный год (приложение №1)

2.4. Оценочные материалы

Для отслеживания предметных результатов освоения программы оценочными материалами являются результаты нормативных испытаний комплекса ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/norms>.

Метапредметные и личностные результаты оцениваются на итоговом занятии в беседе при сравнении самооценки обучающихся с реальными результатами и по результатам анкетирования (приложение №2)

2.5. Список литературы

Для педагога

1. Приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 (ред. от 28.08.2019) «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (СТО);
2. Приказ Минздрава России от 01.03.2016 года № 134 н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (СТО);
3. Методические рекомендации Минспорта России по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 01.02.2018 года к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 19.06.2017 года;
4. Методические рекомендации для учителей физической культуры по подготовке обучающихся к выполнению норм ВФСК ГТО / А.В.Куликова, 2019 год, ГАУ ДПО «СОИРО»•,
5. СА. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017;
6. Портал ВФСК ГТО www.gto.ru/
7. Материалы для продвижения комплекса ВФСК ГТО <https://www.gtoxu/media/presentation>

Для обучающихся

1. Нормативы (тесты) ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/norms>
2. Техника выполнения тестовых испытаний. Сайт ВФСК по <https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cflc28018b4574>