КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛОСОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

ПРИНЯТА:
на заседании Педагогического совета
Протокол от «31» августа 2023 г. № 01

УТВЕРЖДЕНА:
приказом директора МОУ ДО ДЮЦ
от «31» августа 2023 г. №150 о/д
Н.Е. Зябкина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР"
Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР"
DN: ОГРН=1024700551960, ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР", СНИЛС=, ИНН=, ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР", email=dou-volos@mail.ru, title=Директор, E=dou-volos@mail.ru
Причина: Я является автором этого документа
Дата: 2023.09.05 17:00:05 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Мы готовы к ГТО»

Возраст обучающихся: 6 - 10 лет
Срок реализации образовательной программы: 1 год
Количество часов: 36

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Егель Марина Игоревна

Волосово
2023
СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка……3-4
2. Учебный план……4
3. Учебно-тематическое планирование……..4 - 5
4. Содержание изучаемого курса……5
5. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы…… 5 - 6
6. Планируемые результаты освоения образовательной программы……..6
7. Система оценки результатов освоения образовательной программы…….6
8. Список литературы……...6
9. Приложения……..…7

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Мы готовы к ГТО»** разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

Актуальность

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО» рассчитана на школьников в возрасте преимущественно от 6 до 10 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой подготовки к ВФСК ГТО являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

Занятия легкой атлетики, ОФП, лыжной подготовкой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Цель программы:

прививать учащимся качества, необходимые для самосовершенствования и

саморазвития физических навыков

Задачи

Обучающие

:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам в ходьбе, беге, прыжках и метании.

Развивающие:

-

укрепление здоровья и содействие правильномуфизическому развитию школьник ов. **Воспитательные:**

- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Направленность – физкультурно-спортивная

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Идея данной программы заключается в расширении образовательного пространства на основе интеграции дополнительного и общего образования, где **сетевыми партнёрами** являются МОУ ДО ДЮЦ, расположенный по адресу: г. Волосово, ул. Восстания дом 13 и МОУ «Октябрьская ООШ», расположенная по адресу: Ленинградская область, Волосовский район, д. Терпилицы, д. 32.

Способы реализации сетевого взаимодействия и обязательства организаций участников:

1. МОУ ДО ДЮЦ осуществляет руководство образовательной программой, курирует работу всей программы, отвечает за организацию экскурсий, встречу с интересными людьми, реализацию программы, организует текущую и промежуточную аттестации, подготовку документации, работу по подготовке обучающихся к районным конкурсам, мероприятиям различного уровня, соревнованиям.

2. МОУ «Октябрьская ООШ» является базой для проведения занятий в спортивном зале с необходимым оборудованием и на спортивной площадке и соревнований с участием специалистов образовательной организации.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО » – это реализация её в сетевой форме. Это – интеграция дополнительного и общего образования в рамках реализации национального проекта «Успех каждого ребёнка».

Форма обучения – очная

Форма проведения занятий – аудиторная, внеаудиторные (самостоятельные) занятия

Формы аудиторных занятий – практическое занятие

Возрастной диапазон - преимущественно от 6 до 10лет

Продолжительность реализации программы — 1 год

Организационно-педагогические условия реализации программы

- формы организации образовательной деятельности обучающихся: групповые или индивидуальные учебные занятия
- наполняемость объединения - 40 человек
- продолжительность одного занятия - 1 академический час
- объем нагрузки в неделю – 1 час

2. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы проведения промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	1	1		Беседа
2.	Спринтерский бег.	8		8	Сдача норм ГТО
3.	Метание мяча на точность и на дальность	6		6	Сдача норм ГТО
4.	Бег по пересеченной местности.	6		6	Сдача норм ГТО
5.	Прыжок в длину с места и с разбега	6		6	Сдача норм ГТО
6.	Лыжная подготовка.	8		8	
7.	Итоговое занятие	1	1		Беседа
	Итого:	36	2	34	

3. Учебно-тематическое планирование.

№	Раздел, темы	Кол-во часов
1.	***Вводное занятие*** Сбор обучаемых. Информация об организации. Цели и задачи кружка. Планы работы. Требования к участникам в	1

	вопросах учёбы и дисциплины. Инструктаж по ТБ на занятиях	
	2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	
	1 **3. Легкая атлетика.** Стартовый разбег по сигналу и	1
4.	самостоятельно, на прямой и на повороте. **Легкая атлетика.** Ускорения, бег по повороту,	1
	финиширование.	
5.	**Легкая атлетика.** Бег на время, дистанции 30, 60 м.	2
6.	**Легкая атлетика.** Бег на время, дистанция 30,60 м.	2
7.	**Легкая атлетика.** Метание мяча на точность	2
8.	**Легкая атлетика.** Бег на длинные дистанции.	2
9.	**Легкая атлетика.** Прыжки в длину с места	2
10.	**Легкая атлетика.** Прыжки длину с разбега	2
11.	**Лыжная подготовка.** Классические лыжные ходы.	2
12.	**Лыжная подготовка.** Коньковые лыжные ходы.	2
13.	**Лыжная подготовка.** Подъёмы и спуски с горы.	2
14.	**Лыжная подготовка.** Торможение на лыжах.	1
15.	**Лыжная подготовка.** Повороты на лыжах.	1
16.	**Лыжная подготовка.** Эстафеты на лыжах.	2
17.	**Лыжная подготовка.** Преодоление дистанции 1000м.	2
18.	**Лыжная подготовка.** Преодоление дистанции 1000 м.	2
19.	**Легкая атлетика.** Бег на длинные дистанции.	1
20.	**Легкая атлетика.** Метание мяча на дальность	2
21.	**Легкая атлетика.** Бег по пересечённой местности.	2
22.	Итоговое занятие	1

4. Содержание изучаемого курса.
Объем, содержание

Программа предполагает срок обучения один год, для обучающихся возраста преимущественно от 6 до 10 лет. Последовательное обучение предлагает приобретение практических навыков по физкультурно-оздоровительной деятельности.
Объем программы 36 часов, по 1 часу в неделю.

5. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Средства обучения:

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления) предоставленные организацией участником МОУ «Октябрьская ООШ»

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)

Секундомер
Лыжи
Эстафетные палочки
Конусы
Набивные мячи
Гимнастический маты
Легкоатлетические барьеры
Гимнастическая стенка

Перечень технических средств обучения

Наименование технических средств обучения

Компьютер

Проектор

Фотоаппарат

6. Планируемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

7. Система оценки результатов освоения образовательной программы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Формы проведения промежуточной аттестации: сдача норм ВФСК ГТО в соответствие с той ступенью, к которой подходит данный участник образовательного процесса.

Оценка результативности:

- зачетная

Оценочные материалы:

- сдача нормативов;
- применение знаний, умений и навыков в практических работах.

8. Список литературы:

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
2. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
3. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
4. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
5. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.
6. Матвеева Э.М., Москва, ФиС, 1975.

Приложение 1

Календарный учебный график2023 - 2024

Общеразвивающая программа	**«Мы готовы к ГТО»**	
Сроки освоения	1 год	
Начало учебного года	**С 01 сентября 2023 года** - физкультурно-спортивная	
Учебные периоды	1-ый период (1-ое полугодие) с 01 сентября по 29 декабря 2023 года 2-ой период (2-ое полугодие) С 09 января по 31 мая 2024 года	
Продолжительность учебного года	**36 недель**	
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие
	17	**19**
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	**Продолжительность учебной недели – 5 дней.** Наполняемость группы 40 человек	
Режим занятий	четверг 17:00-17:45 (Гр. 1) **Продолжительность занятий – 45 минут** (академический час). **Перерыв – 15 минут** для отдыха детей между каждым занятием. **(1 час в неделю)**	
Учебная нагрузка в неделю	1 раз в неделю по 45 минут Согласно календарю праздничных дней, утвержденному	
Праздничные дни	Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни в первом полугодии: 04 ноября 2023 года; во втором полугодии: с 01 по 08 января; 23 февраля; 08 марта; 01 мая; 09 мая 2024 года.	
Промежуточная аттестация	По графику (согласно положению об аттестации обучающихся)	
Окончание учебного года	**31 мая 2024 года**	
Каникулы в учреждении	Осенние – нет Зимние – продолжительность каникул определяется количеством праздничных дней, согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ. Весенние – нет Летние – с 01 июня по 31 августа 2024 года. В летнее время – реализация досуговых образовательных программ. Учебно-тренировочные сборы по графику.	
Учеба в период каникул	В период школьных каникул занятия проводятся в соответствии с учебным планом.	