

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Минусинская школа № 8»



Свержено:  
Директор КГБОУ  
«Минусинская школа № 8»

Д.С. Бушмакин

**Адаптированная программа  
дополнительного образования «ГТО»**

**Педагог дополнительного образования: Ремезов А.А.**

2023-2024 учебный год

### Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного объединения «ГТО» по социально-гуманитарному направлению для обучающихся 13-14 лет, составлена на основе следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- 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 образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации 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»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

<b>Цель программы</b>
Развитие личности обучающегося, физических качеств совершенствование его интеллектуального потенциала, социальной адаптации через занятия физическими упражнениями.
<b>Задачи</b> Программа «ГТО» способствует развитию памяти, мышления, концентрации внимания, умения сосредотачиваться на проблеме, способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты.
<b>Обучающие</b> овладение элементарными знаниями о возникновении и развитии ВФСК ГТО; обучение основным приемам выполнения контрольных нормативов.
<b>Воспитательные:</b>

воспитание дружеских взаимоотношений в игре, уважения к сопернику и судьям, строгого соблюдения спортивной этики.

воспитание трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата.

формирование у учащихся устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни.

воспитание самостоятельности и ответственности, развитие самоконтроля;

формирование навыков коммуникации и межличностного сотрудничества.

**Развивающие (коррекционные):**

развитие логического и образного мышления, пространственного воображения, памяти, внимания;

развитие навыков сознательной регуляции собственного поведения;

коррекция мотивационной и эмоционально-волевой сферы.

**Место предмета в учебном плане.**

Рабочая программа рассчитана на 2023-2024 учебный год.

Объем учебной нагрузки соответствует учебному плану школы и рассчитан на 68 часов (34 недели по 2 часа в неделю)

**Сроки и реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год и ориентирована на детей 13-14 лет без специальной подготовки.

**Наполняемость группы:**

Количество детей в группе 12 чел.

**Режим занятий:**

Занятия групповые – 2 раза в неделю по 40 минут

Объем учебной нагрузки (34 недели)	7«а» кл. (2ч.)	6«а» кл. (2ч.)
	<b>68ч.</b>	

**Общая характеристика предмета.**

**Актуальность**

В современном мире люди все больше и больше уделяют внимание здоровому образу жизни и спорту. В век электронных технологий, компьютеров наблюдается снижение физической активности молодежи, ухудшение состояния здоровья, что обуславливает необходимость и актуальность введения, активной реализации и пропаганды всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Введение данного комплекса уже дает видимые результаты, ГТО помогает людям физически и духовно совершенствоваться.

**Педагогическая целесообразность.** Разработанная программа ориентирована на детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Рекомендуемый возраст обучающихся по программе 13-14 лет. Целесообразность данной программы обусловлена тем, что занятия помогают детям с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) развивать логическое мышление, навыки самоконтроля, а так же воспитывают уважительное отношение к окружающим и способствуют физическому развитию.

Программа призвана помочь детям развить познавательную активность, любознательность; сформировать правильное отношение к объектам и предметам окружающего мира; освоить разнообразные способы организации своего досуга.

Для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) очень важно для развития психологически комфортная обстановка, исключающая перенапряжение, истощение, стойкие отрицательные переживания и психические травмы. Это огромная возможность для детей думать, пробовать, искать, а самое главное самовыражаться.

**Виды и формы контроля**

**Входной контроль** проводится в начале обучения (сентябрь) с целью определения уровня знаний детьми теоретической и практической составляющей ВФСК ГТО. Формы контроля: беседа, тестовые задания, выполнение комплекса контрольных упражнений.

**Текущий контроль** — в течение всего года, направлен на определение степени усвоения обучающимися теоретического материала и практических навыков, выявление заинтересованности и усердия в обучении.

*Формы:* педагогическое наблюдение, опрос, беседа, просмотр, тестовые задания, мини турниры, состязания.

**Промежуточная аттестация** проводится в январе, по окончанию первого полугодия с целью

определения: качества реализации образовательного процесса, степени практической подготовки; сформированности у обучающегося умений и навыков на данном этапе обучения. Формы контроля: турнирные состязания, диагностика.
<b>Методы реализации программы</b>
<p><b>Формы занятий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная</li> <li>- фронтальная</li> <li>- парная</li> <li>- групповая</li> </ul> <p><b>Методы обучения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вербальные (<i>словесный</i>: беседа, работа с текстом, объяснение, рассказ, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации)</li> <li>2. Наглядные (показ приемов работы, презентации, просмотр видеоматериалов).</li> <li>3. Практические (наблюдение, обучающие и тренировочные занятия. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.</li> <li>4. Поисковые, игровые, <i>проблемный</i> (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения)</li> </ol> <p><i>Современные педагогические технологии, используемые на занятиях:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровье-сберегающие технологии;</li> <li>- ИКТ технологии, электронные образовательные ресурсы;</li> <li>- игровые технологии.</li> </ul>
<b>Критерии и нормы оценки знаний обучающихся</b>
<p><b>Стартовый (входной) контроль:</b> оценка исходного уровня умений учащихся перед началом образовательного процесса (07.09.2023)</p> <p><b>Текущий контроль:</b> выполнение практического задания (14.12.2023)</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> выполнение практического задания (23.05.2024-24.05.2024)</p>
<b>Особенности психофизического развития обучающихся</b>
<p>В связи с тем, что обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеют разную глубину дефекта в развитии психических функций познавательной сферы, при обучении используется разноуровневый подход. Состав обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в классе делится на 4 группы:</p> <p><b>К I группе</b> относятся обучающиеся, которые в ходе обучения испытывают незначительные затруднения. Они отличаются высокой работоспособностью, владеют связной речью, свободно выражают свои мысли, самостоятельно выполняют инструкции учителя. Умеют составлять план предстоящей деятельности и работать в соответствии с технологической картой. Умеют доводить начатое дело до конца, применяют в работе ранее полученные знания. Ошибки, совершенные во время работы исправляют самостоятельно.</p> <p><b>Кo II группе</b> относятся обучающиеся, которые в ходе обучения испытывает затруднения. Он понимает объяснение учителя, запоминает изучаемый материал, но не умеет делать элементарные выводы и обобщения. Затрудняется планировать предстоящую деятельность и работать в соответствии с технологической картой. Темп работы замедленный, энергетический потенциал низкий. Самоконтроль развит недостаточно, самостоятельно исправить ошибки в ходе работы затрудняется.</p> <p><b>К III группе</b> относятся обучающиеся, которые с направляющей – обучающей помощью учителя могут подобрать инструменты для работы. По словесной инструкции учителя могут самостоятельно выполнить задания. С направляющей помощью учителя, в соответствии с технологической картой, могут выполнить объем работы. Темп трудовых действий очень низкий. Навыки самоконтроля не сформированы. Учащиеся могут переходить из одной группы в другую по результатам итоговой аттестации.</p>

**К IV группе** относятся обучающиеся, которые овладевают учебным материалом на самом низком уровне. При этом только фронтального обучения для них явно недостаточно. Они нуждаются в выполнении большого количества упражнений, введении дополнительных приемов обучения, постоянном контроле и подсказках во время выполнения работ. Сделать выводы с некоторой долей самостоятельности, использовать прошлый опыт им недоступно. Учащимся требуется четкое неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания. Помощь учителя в виде прямой подсказки одними учениками используется верно, другие и в этих условиях допускают ошибки. Эти школьники не видят ошибок в работе, им требуется конкретное указание на них и объяснение к исправлению. Каждое последующее задание воспринимается ими как новое. Знания усваиваются чисто механически, быстро забываются. Они могут усвоить значительно меньший объем знаний и умений, чем предлагается программой. Группы учащихся могут переходить из одной группы в другую по результатам успеваемости.

#### **Межпредметные связи**

Программа дополнительного объединения «ГТО» тесно связан с преподаванием других предметов учебного плана:

- **математика,**
- **чтение и развитие речи,** обогащение словарного запаса, развитие речи.

#### **Национально-региональный компонент**

Программа дополнительного объединения «ГТО» по социально – гуманитарному направлению для обучающихся 13-14 лет учитывает проведение занятий с использованием национально-регионального компонента, что отражается в ознакомлении обучающихся со спортсменами Красноярского края, ознакомлении с традиционными турнирами региона, их истории.

#### **Планируемые результаты обучения**

##### **Предметные:**

- будут знать историю возникновения ВФСК ГТО;
- будут знать различные тактические приемы выполнения упражнений;
- будут знать правила выполнения комплекса ВФСК ГТО

##### **Личностные:**

- смогут применять полученные знания в собственной спортивной деятельности;
- научатся обсуждать коллективные результаты деятельности; самостоятельно анализировать выполненную работу, устранить ошибки;
- будет сформирована мотивация к творческому труду, работе на результат;
- будут сформированы навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- будет сформировано умение контролировать собственное эмоциональное состояние; адекватно оценивать свои достижения;
- будут сформированы этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

##### **Регулятивные и познавательные:**

- формирование умений ставить цель – планировать достижение этой цели;
- будет улучшение качеств познавательной сферы: внимания, памяти, мышления, эмоционально-волевой сферы; улучшение мелкой моторики и тактильного восприятия;
- определение временных рамок; шагов решения задачи;
- умение задавать вопросы и умение получать помощь;
- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);

##### **Коммуникативные:**

- способность принять другую точку зрения, отличную от своей;
- способность работать в команде;
- выслушивание собеседника и ведение диалога.
- будут сформированы коммуникативные навыки, позволяющие успешно взаимодействовать с другими людьми, делиться своими мыслями, эмоциями, впечатлениями.

### Учебно-тематический план.

<b>68 часов/2 часа в неделю</b>			
<b>1 четверть</b>			
Наименование разделов	Кол-во ч.		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	план	факт	
<b>Теория</b>	3		Входной контроль (07.09.2023г.)
<b>Практика</b>	14		
	<b>17</b>		<b>часов</b>
<b>2 четверть</b>			
<b>Теория</b>	3		Текущий контроль (14.12.2023г.)
<b>Практика</b>	13		
	<b>16</b>		<b>часов</b>
<b>3 четверть</b>			
<b>Теория</b>	4		
<b>Практика</b>	16		
	<b>20</b>		<b>часов</b>
<b>4 четверть</b>			
<b>Теория</b>	2		Промежуточный контроль (23.05-24.05.2024г.)
<b>Практика</b>	13		
	<b>15</b>		<b>часов</b>
<b>итого</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>часов</b>

### Содержание программы

1. Бег на 30-60м выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.

2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.

3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

4. Метание мяча в цель и на дальность.

5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.

7. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.

8. Лыжные гонки до 2 км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

### Специальные условия для детей

Создание безопасной среды с учётом двигательной активности; учёт сензитивных особенностей ребёнка; соблюдение индивидуального ортопедического режима с учётом рекомендаций врача – ортопеда; соблюдение охранительно – педагогического режима; ограничение психоэмоциональных, физических нагрузок; соблюдение офтальмо – гигиенического режима в соответствии с рекомендациями врача – офтальмолога; соблюдение индивидуального ортопедического режима с учётом рекомендаций врача – ортопеда; обеспечение сенсорного и эмоционального комфорта; дозирование учебной нагрузки с учётом темпа и работоспособности; учёт специфики освоения навыков и усвоения информации; индивидуализация оценки достижений.

### Календарно - тематическое планирование

№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата
<b>1 четверть (17 часов)</b>			
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс. Познакомить детей с историей возрождения ГТО.	1	
2.	Сдача контрольного норматива.	1	
3.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	
4.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	
5.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	
6.	Бег 1000м в сочетании с дыханием.	1	
7.	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	
8.	Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег.	1	
9.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	
10.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	
11.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1	
12.	Бег на короткие дистанции на результат.	1	
13.	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	
14.	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	
15.	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	
16.	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	
17.	Метание в полной координации на дальность.	1	

<b>2 четверть (16часов)</b>			
18.	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	
19.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	
20.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	
21.	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	
22.	Прыжок в длину с места.	1	
23.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	
24.	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	
25.	Прыжок в длину с места на результат.	1	
26.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	
27.	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	
28.	Текущий контроль.	1	
29.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	
30.	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	
31.	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	
32.	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера.	1	
33.	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	
<b>3 четверть (20часов)</b>			
34.	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	
35.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	
36.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	
37.	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	
38.	Лыжная подготовка. Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	
39.	Работа попеременным ходом с палками	1	
40.	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом.	1	
41.	Работа рук и ног коньковым ходом	1	
42.	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	
43.	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1	
44.	Специальные упражнения на развитие силы мышц спины.	1	
45.	ОФП на комплексных тренажерах.	1	



46.	Специальные упражнения на развитие силы мышц живота.	1	
47.	ОФП на комплексных тренажерах.	1	
48.	Прыжковые упражнения.	1	
49.	ОФП на комплексных тренажерах.	1	
50.	Специальные упражнения на развитие силы мышц спины.	1	
51.	ОФП на комплексных тренажерах.	1	
52.	Специальные упражнения на развитие силы мышц живота.	1	
53.	ОФП на комплексных тренажерах.	1	
<b>4 четверть (15часов)</b>			
54.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	
55.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	
56.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	
57.	Бег 1000м в сочетании с дыханием.	1	
58.	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	
59.	Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег.	1	
60.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	
61.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	
62.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1	
63.	Бег на короткие дистанции на результат.	1	
64.	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	
65.	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	
66.	Промежуточный контроль	1	
67.	Промежуточный контроль	1	
68.	Промежуточный контроль	1	