

## **Аннотация**

### **Дополнительной общеразвивающей программы «Ступеньки ГТО»**

Программа «Ступеньки ГТО» является инновационным общеобразовательным программным документом для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, подготовленным с учетом новейших достижений науки и практики отечественного образования. Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами.

Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на приобретение теоретических знаний о комплексе ГТО и видах спорта, включённых в нормативы ГТО, а так же на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

В условиях ДЮСШ № 1 невозможно обучение и развитие обучающихся в таких видах спорта как плавание и лыжный спорт. Поэтому знакомство с данными видами спорта проходит лишь на теоретических занятиях.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся тесно взаимосвязаны с формированием у них потребности в здоровом образе жизни. Поэтому обострилась проблема поиска наиболее эффективных путей формирования потребности в ЗОЖ учащихся средствами физической культуры.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

ГТО - это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Комплекс способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная, по функциональному назначению досуговая, по форме организации – групповая с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – краткосрочной подготовки.

**Актуальность** программы в том, что она является базовой основой для подготовки обучающихся к успешному выполнению нормативов ВФСК ГТО утвержденных правительством РФ.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами:

Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Приказ Мин. Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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».

Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

- письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09 – 3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Цель программы- развитие общей физической подготовки и укрепления здоровья занимающихся, развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

**Возраст детей – 12 – 14 лет.**

**Срок реализации программы - 2 года**

**Задачи программы:**

- повышение уровня общей физической подготовки и укрепление здоровья;
- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков;
- повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение нормативов ВФСК ГТО, участие в различных соревнованиях, конкурсах, фестивалях.

**Ожидаемые результаты:** итогом реализации данной программы является повышение уровня общефизической подготовленности, с целью подготовки обучающихся к сдаче норм ГТО.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие:

- овладение теоретическими знаниями и практическими навыками;
- выполнение нормативов комплекса ГТО, соответствующего возрастной ступени.

**В результате освоения содержания программы учащиеся должны:**

*Знать* - что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

*Уметь* - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

*Иметь навык* - приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.