

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП для подготовки к сдаче норм ГТО»
ШСК «Стимул»**

Возраст обучающихся: 10 – 16 лет
Срок реализации программы: 1 год

2023-2024 год

Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «ОФП для подготовки к сдаче норм ГТО» имеет физкультурно- спортивную направленность. Программа предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для Школьного спортивного клуба КГБОУ Спасская КШИ.

Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры .

Программа направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью успешной сдачи норм ГТО своей ступени, на приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

1.2 Актуальность программы

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

Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, которая приводит к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, ситуация социальной нестабильности предполагает проведение дополнительных занятий с обучающимися. Одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

1.3 Образовательная область программы

Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Занятия по программе «ОФП для подготовки к сдаче норм ГТО» позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

1.4 Цель и задачи программы

Цель: развитие основных физических качеств для успешной сдачи норм ГТО.

Задачи Программы:

Обучающие:

- обучить технике выполнения всех тестовых видов для сдачи норм ГТО;

- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства при сдаче норм ГТО;

- сформировать знания о закономерностях систематической двигательной активности;

Развивающие:

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу, ловкость) ;

- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений;

Воспитательные:

- объяснить значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;

- сформировать навыки дисциплины и самоорганизации;

- совершенствовать личностные качества;

- сформировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

1.5 Срок реализации программы

Срок реализации Программы – 1 год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 36 часов. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, совместно с центром тестирования ГТО.

Набор на обучение по программе «ОФП для подготовки к сдаче норм ГТО», производится по заявлению обучающихся 9-15 лет, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

1.6 Форма и режим занятий:

Занятия проводятся 1 раза в неделю продолжительностью 1 час.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, соревнования по правилам сдачи норм ГТО, профилактические и оздоровительные мероприятия со школьниками начальной школы. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований. Практические занятия включают в себя общую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование).

1.7 Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны:

знать: основные требования к занятиям;

историю развития ГТО;

гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;

- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
 - основы техники и тактики выполнения основных и дополнительных тестов ГТО;
- уметь:
- выполнять зачетные требования тестовых упражнений;
 - владеть основами техники выполнения тестовых упражнений;
 - владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
 - принимать участие в соревнованиях по сдаче тестов ГТО;
 - применять, вырабатывать способы формирования умений; использовать знания, умения, навыки на практике.

1.8 Формы подведения итогов реализации Программы

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

I этап – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (тестирование с последующим анализом результатов). Это позволит выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятий.

II этап (текущий) - проводится в течении выполнения всех тестовых упражнений, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов ГТО.

Раздел 2. Содержание программы

2.1 Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
I	Основы знаний				
1.	История развития норм ГТО	1	1		Беседа
2.	Самоконтроль, гигиена, предупреждение травматизма	1	1		Беседа, инструктаж
3.	Правила соревнований при сдаче норм ГТО, судейство	1	1		Инструктаж, тренировочные занятия
4.	Оборудование, инвентарь, места занятий	1	1		Беседа, инструктаж
II	Общая физическая подготовка (ОФП)				
1.	ОФП (развитие гибкости)	5		5	Выполнение упражнений
2.	ОФП (развитие быстроты)	5		5	Выполнение упражнений
3.	ОФП (развитие силы)	5		5	Выполнение упражнений
4.	ОФП (развитие выносливости)	5		5	Выполнение упражнений
5.	ОФП (развитие ловкости)	7		7	Выполнение упражнений
III	Контрольные испытания				
1.	Прием контрольных нормативов и тестов ГТО	5		5	Выполнение контрольного тестирования
IV	Итого часов	36	4	32	

2.2 Содержание учебного (тематического) плана

I. Основы знаний

1. История развития норм ГТО.

История развития ГТО в Советском Союзе. Время забвения. Возрождение ГТО в 2014 году. Новая жизнь системы ГТО.

2. Самоконтроль, гигиена, предупреждение травматизма

Личная гигиена, гигиена одежды и обуви, режим питания и питьевой режим, правила и приемы закаливания, профилактика простудных заболеваний.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований при сдаче норм ГТО, судейство

Правила регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО в информационно-коммуникационной сети Интернет. Правила соревнований по бегу на длинные и короткие дистанции, челночному бегу, прыжкам с места, с разбега, метанию мяча, гранаты. Правила по выполнению силовых тестовых упражнений (сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на низкой и высокой перекладине). Правила по выполнению упражнения на гибкость. Основы судейства при сдаче всех тестовых упражнений ГТО.

4. Оборудование, инвентарь, места занятий.

Правила подготовки мест занятий. Правила проверки оборудования, инвентаря, мест занятий и мест участия при сдаче тестовых заданий. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке.

II. Общая физическая подготовка

1. ОФП (развитие гибкости)

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без, упражнения на осанку, перекаты, стойка на лопатках, упражнения, выполняемые на максимальную амплитуду, упражнения с весом собственного тела, упражнения со спортивными снарядами, статические парные упражнения

2. ОФП (развитие быстроты)

Бег в переменном темпе с изменением направления, с включением ускорений, прыжков, старты из различных исходных положений. Бег 30м., бег 60м., бег 100м. Подвижные и спортивные игры. Бег с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, по малому кругу, семенящий, с ускорением, по отметкам, бег прыжками, бег эстафетный, бег по наклонной дорожке, бег за лидером.

3. ОФП (развитие силы)

Подтягивания, поднимание и опускание ног в висе, отжимания от пола, приседание на двух ногах. Лазанье на гимнастической стенке. Поднимание ног, лёжа на спине. Из вися прогнувшись на гимнастической стенке поднимать прямые или согнутые ноги до горизонтального положения. Подтягивание на низкой перекладине; хват сверху, снизу; туловище держать прямо. Лазание по канату с помощью рук в положении вися, из вися углом 90 градусов ноги согнуты в коленях; прямые ноги. Запрыгивание на возвышение (гимнастическая скамейка, конь, козел). Прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, количество в зависимости от возраста. Метание мячей. Упражнения с

гантелями, прыжки на большой скакалке. Упражнения в паре, броски набивного мяча. Выпады. Прыжки с разбега в песок, прыжки через гимнастического козла. Приседание с гантелями.

4. ОФП (развитие выносливости)

Бег на длинные дистанции. Стойка на локтях (планка). Прыжки со скакалкой, прыжки на возвышенность. Приседания с выпрыгиванием, приседания с набивными мячами Выпады с гантелями – на каждую ногу. Поднимание туловища, лёжа на спине. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема. Полоса препятствий.

5. ОФП (развитие ловкости).

Кувырки вперед и назад. Падения назад и быстрое вставание. Гимнастическое «колесо» влево и вправо. Прыжки на месте с поворотом на 180°- 360°. Упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами. Прохождение полосы препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке, бег по скамейке. Бег и ходьба по рейке скамейки. Подвижные игры-эстафеты. Упражнения с гимнастическими палками, скакалками.

III. Контрольные испытания

Выполнение контрольных нормативов согласно возрастной ступени каждого занимающегося.

Раздел 3. Организационно-педагогические условия для реализации программы

3.1 Методическое обеспечение занятий

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- ссылки на сайты для подготовке к сдаче норм ГТО;
- беседы с обучающимися;

Общая физическая подготовка для успешной сдачи норм ГТО чрезвычайно важна для улучшения физической формы подрастающего поколения. Основной задачей занятий является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки готовности детей к сдаче норм ГТО. Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

3.2 Материально-техническое обеспечение образовательной программы:

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- мячи для волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- секундомер, рулетка измерительная
- гимнастические скамейки, гимнастические маты;
- обручи, скакалки.

3.3 Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; **предметные** – через формирование основных элементов научного знания, а **метапредметные результаты** – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы «ОФП для подготовки к сдаче норм ГТО»:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков занятий по причине болезни, увеличится численность обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявится в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях применять их при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы общей физической подготовки «ОФП для подготовки к сдаче норм ГТО» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила соревнований при сдаче норм ГТО.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических качеств;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- самостоятельно проводить тесты ГТО на школьном уровне;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы обучающиеся **смогут получить знания:**

- о значении общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;
- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов при сдаче норм ГТО;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (тесты ГТО) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- проводить судейство соревнований.

Список литературы:

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. – М.: Советский спорт, 2014. – 60с.
3. Подводящие упражнения для подтягиваний на перекладине и лазанью по канату/ Жинкин К. - М.: Академия, 2014. – 48с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
7. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка)/ Глейberman А.Н. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 224с.
8. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С. М.: Академия, 2013. – 528с.

Интернет-источники:

1. <https://kidteam.ru/uprazhneniya-na-gibkost-dlya-shkolnikov.html>
2. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/11/17/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obshchaya>
3. <https://o-gto.ru/istoriya-gto/>
4. https://mosmetod.ru/files/metod/dopolnitelnoe/Программы/Физкульт-спорт/Общая_физическая_подготовка.pdf
5. <https://multiurok.ru/files/raboचाia-programma-dopolnitel-nogho-obrazova-50.html>