 **Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП**

7-18 лет

1год

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа(далее - ДООП)«Клуб ГТО «МПЛ»» физкультурно-спортивной направленности направлена на объединение детей заинтересованных в сдаче норм ГТО и подготовке к непосредственному участию в этом движении.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Программа может быть реализована как в течение учебного года, так и в каникулярное время.

Комплекс ГТО - это система непрерывного физического воспитания от 6 до 70 лет и старше. Каждая возрастная ступень комплекса содержит нормативы (обязательные и по выбору) для оценки уровня развития основных физических качеств человека, а также рекомендации по ведению здорового образа жизни. Виды испытаний комплекса ГТО включают тесты на развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами и локальными актами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

 Приказом 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 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением 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»;

 Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

* Уставом МАОУ «МПЛ»

*Адресат программы:*

Программа рассчитана для учащихся 11-17 лет.

*Объём и сроки усвоения программы, режим занятий:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность занятия | Кол-во занятий в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во недель  | Кол-во часов всего |
| 1 час | 3 | 3 ч | 6 | 18 |

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:**Формирование устойчивой мотивации у учащихся к сдаче норм ГТО.

**Задачи программы:**

- познакомить с нормами комплекса сдачи ГТО, как системой непрерывного физического воспитания;

- познакомить с оборудованием для сдачи комплекса ГТО, техническими аспектами его применения;

-приобщить учащихся к сдаче норм ГТО;

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. 1
 | Комплекс ГТО, как система непрерывного физического воспитания | 2 | 1 | 1 |  |
| 1. .1
 | Виды испытаний комплекса, тесты. | 2 | 1 | 1 | Тест |
| 1. 1.2
 | Знакомство с оборудованием для сдачи норматива. | 4 | 2 | 2 | тест |
| 1. 1.3
 | Мотивационные встречи с золотыми значкистами ГТО разных поколений | 2 | 1 | 1 |  |
| 1. .
 | Викторина о ГТО | 1 | 1 |  |  |
| 1. 1.5
 | Туристский поход как вариативная форма сдачи ГТО. | 6 | 1 | 5 |  |
| 1. 6
 | Итоговое занятие | 1 |  | 1 | эстафета |
|  | **Итого за год** | 18 | 7 | 11 |  |

**Содержание программы**

1. *Комплекс ГТО, как система непрерывного физического воспитания*.

История возникновения ГТО. Комплекс ГТО: понятие, цели и задачи, структура. Принципы:

• добровольность и доступность;

• оздоровительная и личностно-ориентированная направленность;

• принцип обязательного медицинского контроля;

• принцип учета региональных особенностей и национальных традиций.

Структура каждой ступени одинакова и включает в себя три блока:

• виды испытаний (тесты), которые позволяют определить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков;

• нормативы, которые позволяют дать оценку развитию физических качеств, двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;

• рекомендации недельного двигательного режима для успешной подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО.

Знаки отличия и Центры тестирования ГТО.

1. *Виды испытаний комплекса, тесты.*

Разделение испытаний на обязательные и факультативные (по выбору). К обязательным испытаниям (тестам) относятся испытания по определению уровня развития быстроты, силы, выносливости и гибкости с учетом ступеней комплекса ГТО. Тесты по выбору подразделяются на испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, овладению навыками прикладного характера.

Требования к рекомендациям недельного двигательного режима. предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, который необходим для подготовки к выполнению испытаний и нормативов, развития физических качеств, сохранения, укрепления и поддержания на должном уровне здоровья человека.

1. *Знакомство с оборудованием для сдачи нормативов ГТО.*

Перечень оборудования, правила использования. Экскурсия в центр сдачи нормативов. Апробирование и практические занятия на оборудовании.

1. *Мотивационные встречи с золотыми значкистами ГТО разных поколений.*
2. *Викторина о ГТО*
3. *Туристский поход как вариативная форма сдачи ГТО.*

Техника безопасности при проведении туристских походов, движение группы в туристском походе, личное и групповое снаряжение.Движение группы в туристском походе, преодоление естественных препятствий.

1. *Итоговое занятие. Викторина о ГТО.*

**Планируемые результаты**

**Предметные:**

* будут знать историю ГТО и его назначение;
* будут знать, правила поведения в походе, пути преодоления препятствий природного и техногенного характера, то похода, и походах выходного дня;
* будут разбираться в туристском снаряжении;
* будут знать оборудование для сдачи норм ГТО и уметь им пользоваться;
* будут знать ближайшие Центры приема норм ГТО;
* с желанием и пониманием будут сдавать нормы сами и привлекать других.

**Формы контроля и оценочные материалы**

* текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических навыков (тестирование по теории ГТО);
* итоговый контроль —эстафета.

*Оценочный материал – тест*

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

*Материально-техническое обеспечение программы (на группу 15 человек)*

1. Специальное снаряжение и оборудование
* плакаты по топографии и туризму: условные знаки топографических карт, узлы, типы костров, виды препятствий, снаряжение и т.д.;
* планшетки — 15 шт.;
* страховочная система: верхняя и нижняя обвязки, блокировка, усы, жумар, спусковое устройство, каска, ролик, 4 карабина с байонетной муфтой — 15 комплектов;
* карабины для наведения веревочных перил с муфтой — 20 шт.;
* индивидуальное снаряжение: рюкзаки, спальные мешки, коврики — 15 комплектов;
* палатки (на 15 обучающихся и двух руководителей) — в достаточном количестве;
* верёвка альпинистская — 150 метров;
* костровое снаряжение: тент, таганок, варочные котлы, топоры, пила — в достаточном количестве.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Дата | Тема занятий | Форма проведения | Количество часов  | Форма контроля |
| Сентябрь | 03.09 | Комплекс ГТО, как система непрерывного физического воспитания, история возникновения,цели, задачи и принципы. | Теория | 1 |   |
|   | 07.09 | Выполнение комплекса ГТО. | Практика | 1 |   |
|   | 10.09 | Виды испытаний комплекса ГТО. Обязательные и факультативные. | Теория | 1 | Тестирование |
|   | 14.09 | Отработка испытаний комплекса ГТО, тесты по выбору. | Практика | 1 |   |
|   | 17.09 | Знакомство с оборудованием для сдачи нормативов ГТО, экскурсия в Центр сдачи нормативов. | Практика | 2 | Тестирование |
|   | 21.09 | Знакомство с оборудованием для сдачи нормативов ГТО, апробирование и практические занятия на оборудовании. | Практика | 2 |   |
|   | 24.09 | Мотивационные встречи с золотыми значкистами ГТО разных поколений | Теория | 1 |   |
|   | 28.09 | Мотивационные встречи с золотыми значкистами ГТО разных поколений | Теория | 1 |   |
| Октябрь | 05.10 | Викторина на знание упражнений и нормативов комплекса ГТО | Практика | 1 |   |
|   | 08. 10 | Туристский поход как вариативная форма сдачи ГТО. | Теория | 1 |   |
|   | 12. 10 | Техника безопасности при проведении туристских походов | Практика | 1 |   |
|   | 15. 10 | Движение группы в туристском походе. | Практика | 1 |   |
|   | 19. 10 | Личное и групповое снаряжение в походе. | Практика | 1 |   |
|   | 22. 10 | Преодоление естественных препятствий. | Практика | 1 |   |
|   | 26. 10 | Организация и обустройство лагеря. | Практика | 1 |   |
|   | 29. 10 | Итоговое занятие | Практика | 1 | Эстафета |
| Итого |   |   |   | 18 |   |

**Информационные источники.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Адрес сайта** |
| 1. | Региональная общественная организация «Федерация спортивного туризма» | [http://stkhv.ru//](http://stkhv.ru/) |
| 2. | Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения  | <http://turcentrrf.ru/> |
| 3. | Сайт КГАОУ ДО РМЦ | <http://www.kcdod.khb.ru/> |
| 4. | Туризм спортивный в Москве и в России | <http://www.tmmoscow.ru/> |
| 5. | Сайт ГТО | https://www.gto.ru/ |