

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Многопрофильный лицей имени 202-й воздушно-десантной бригады»

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете

МАОУ «МПЛ»

Протокол от «28» августа 2023 г. №1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «МПЛ»

/О.Б. Кодина/

Приказ от «28» 2023 г. № 01-11/104



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«клуб ГТО «МПЛ»»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Шарипова Екатерина
Евгеньевна, заместитель
директора по ВР

Хабаровск, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьного спортивного клуба (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 от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 13 марта 1995 г. № 32-ФЗ «О днях воинской славы и памятных датах России»;
- 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»;
- Письмом от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ), письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28, введенные в действие с 01 января 2021г.;

· Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе

· Уставом МАОУ лицея "МПЛ"

Адресат программы:

Программа рассчитана для учащихся 7-18 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.	Комплекс ГТО, как система непрерывного физического воспитания	2	1	1	
2.	Виды испытаний комплекса, тесты.	2	1	1	Тест
3.	Знакомство с оборудованием для сдачи норматива.	4	2	2	тест
4.	Мотивационные встречи с золотыми значкистами ГТО разных поколений	2	1	1	
5.	Викторина о ГТО	1			

6.	Туристский поход как вариативная форма сдачи ГТО.	6	1	5	
7.	Итоговое занятие	1		1	эстафета
	Итого за год	18	8	8	

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.

2. 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.

3. Знакомство с оборудованием для сдачи нормативов ГТО.

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

4. Мотивационные встречи с золотыми значкистами ГТО разных поколений.

5. Викторина о ГТО

6. 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.

7. 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 умений;
- итоговый контроль — тестирование по теории ГТО.

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.;
 - планшеты — 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/
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/