Администрация г.Хабаровска Управление образования
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение г.Хабаровска
«Экономическая гимназия»

Рассмотрена
На заседании педагогического совета
Протокол № 1
От «30» августа 2022г.

Утверждена
Директор
МАОУ «Экономическая гимназия»
Бакалэ К.Г.
«30» августа 2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб ГТО»

Направленность: физкультурно – спортивная
Уровень освоения: стартовый
Возраст учащихся: 1 год

Автор – составитель: Сунозов Д.О.,
Учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования.

Хабаровск, 2022г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП

Пояснительная записка

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

- Федеральный Закон 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);

– 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 9 ноября 2018 г. № 196»;

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

–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»;

– Письмо 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)»;

- Устав образовательной организации

Адресат программы:

Программа рассчитана для учащихся 11-16 лет.

Объём и сроки усвоения программы, режим занятий:

Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов всего
2 час	1	37	166
2,5ч	1	37	
итого			

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 учащихсяк сдаче норм ГТО;

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплекс ГТО, как система непрерывного физического воспитания	24	6	18	
2	Виды испытаний комплекса, тесты.	58	12	46	Тест
3	Знакомство с оборудованием для сдачи норматива.	12		12	тест
4	Мотивационные встречи с золотыми значкистами ГТО разных поколений	12	6	6	

5	Викторина о ГТО	8	8		
6	Туристский поход как вариативная форма сдачи ГТО.	36	6	30	
7	Итоговое занятие	6		6	эстафета
8	Сдача нормативов	10		10	
	Итого за год	166	38	128	

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.;
- 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

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Комплекс ГТО, как система непрерывного физического воспитания	24	6	18	
Виды испытаний комплекса, тесты.	58	12	46	Тест
Знакомство с оборудованием для сдачи норматива.	12		12	тест
Мотивационные встречи с золотыми значкистами ГТО разных поколений	12	6	6	
Викторина о ГТО	8	8		
Туристский поход как вариативная форма сдачи ГТО.	36	6	30	
Итоговое занятие	6		6	эстафета
Сдача нормативов	10		10	
Итого за год	166	38	128	

Календарный учебный график
Учебный план

Тема занятий	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля
Комплекс ГТО, как система непрерывного физического воспитания, история возникновения, цели, задачи и принципы.	Теория	6	
Выполнение комплекса ГТО.	Практика	6	
Виды испытаний комплекса ГТО. Обязательные и факультативные.	Теория	12	Тестирование
Отработка испытаний комплекса	Практика	46	

ГТО, тесты по выбору.			
Знакомство с оборудованием для сдачи нормативов ГТО, экскурсия в Центр сдачи нормативов.	Практика	12	Тестирование
Знакомство с оборудованием для сдачи нормативов ГТО, апробирование и практические занятия на оборудовании.	Практика	12	
Мотивационные встречи с золотыми значкистами ГТО разных поколений	Теория	6	
Мотивационные встречи с золотыми значкистами ГТО разных поколений	Теория	6	
Викторина на знание упражнений и нормативов комплекса ГТО	Практика	8	
Туристский поход как вариативная форма сдачи ГТО.	Теория	6	
Техника безопасности при проведении туристских походов	Практика	6	
Движение группы в туристском походе.	Практика	6	
Личное и групповое снаряжение в походе.	Практика	6	
Преодоление естественных препятствий.	Практика	6	
Организация и обустройство лагеря.	Практика	6	
Итоговое занятие	Практика	6	Эстафета
Сдача нормативов	Практика	1	
Сдача нормативов	Практика	9	
	ИТОГО	166	

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/