

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
«Тольяттинский социально-экономический колледж»

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора  
ГБПОУ «ТСЭК»  
№ 08-01/154  
от «11» июня 2021г.

**Рабочая программа**

## **Клуб «Я выбираю ГТО!»**

- возраст детей: 15-20 лет
- срок реализации: 8 месяцев

Автор:  
Желюк Сергей Владимирович

Тольятти  
2021г.

## I. Пояснительная записка

№ п\п	Наименование	Содержание
1.	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно-спортивная
2.	Нормативная основа программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закон № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»</li> <li>• Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования».</li> <li>• Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</li> <li>• САНПИН 2.4.4.3172-03 от 04.07.2014 г. № 41.</li> <li>• Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"</li> </ul>
3.	Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность	Создание образовательной среды, направленной на развитие двигательной деятельности обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.
4.	Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы	<p><b>Цель программы:</b> создать положительную мотивацию у школьников для занятий спортом, совершенствовать физические качества, приобщать к физкультуре.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание условий для сдачи норм ВФСК «ГТО» и развитию мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом.</li> <li>2. Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.</li> <li>3. Охват наибольшего количества обучающихся при внедрении ВФСК «ГТО»</li> </ol> <p><i>Воспитательные:</i> воспитание потребности в постоянном физическом самосовершенствовании и самовоспитании; воспитание бережного отношения к собственному здоровью; воспитание морально-волевых качеств:</p>
5.	Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы от уже существующей	Данная программа является образовательным комплексом и дает возможность осуществить индивидуальный подход к учебному процессу, в зависимости от потребностей, интересов, уровня подготовки обучающихся и года обучения.
6.	Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы	15-18 лет
7.	Сроки реализации дополнительной общеобразовательной	8 месяцев

	программы	
8.	Формы и режим занятий	Формы занятий: теоретические и учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часам
9.	Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p>По результатам освоения дополнительной общеобразовательной программы обучающиеся должны:</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы техники и методы обучения;</li> <li>- правила техники безопасности и правила поведения на занятиях;</li> <li>- историю развития «ГТО»</li> <li>- правила сдачи нормативов «ГТО»;</li> <li>- требования к подготовке и сдачи нормативов;</li> <li>- о значении занятий в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения на занятиях;</li> <li>- выполнять требуемые нормативы «ГТО» согласно своим возрастным нормативам;</li> </ul> <p>Проверку результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы осуществляют сдачи нормативов «ГТО»</p>
10.	Промежуточная аттестация обучающихся	Промежуточная аттестация проводится в конце согласно проведению графика сдачи нормативов по сезонам
11.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы	Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является участие обучающихся в программах «ГТО».
12.	Особенности реализации дополнительной общеобразовательной программы	Количество часов разделов и тем учебно-тематического плана носят рекомендательный характер. Педагог дополнительного образования может уменьшать или увеличивать количество часов разделов с учетом интересов, потребностей, уровня подготовки обучающихся.

## II. Учебно-тематический план рабочей программы

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов обучения		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-
3.	Физическая подготовка	28	-	28
6.	Соревнования	По плану ГТО г.о.Тольятти	-	-
	Всего:	34	6	28

## III. Содержание рабочей программы

№ п\п	Наименование раздела, тем	Наименование тем	
		Теоретические	Практические
1.	Вводное занятие	Цели и задачи спортивной секции. Техника безопасности во время занятий. Правила поведения на занятии. Правила поведения на улице, в общественных местах.	-
2.	Теоретическая подготовка	Регистрация для прохождения комплекса сдачи «ГТО». Условия допуска участника. Медицинское заключение. История развития «ГТО» в РФ. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности; Гигиена занятий физической культурой; основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта; основы методики самостоятельных занятий; основы истории развития физической культуры и спорта; овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.	-

3.	Физическая подготовка	-	<p><b>Общая физическая подготовка.</b> Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног, стоп. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, изменением направления, прыжками, с остановками, по сигналу, равномерный, с различной интенсивностью, скрестным движением ног, челночный бег, с отягачением).</p> <p><b>Специальная физическая подготовка.</b> Развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, прыгучести). Упражнения для развития ориентировки: комбинированные упражнения с двумя, тремя мячами, при встречном, параллельном, противоположном передвижении. Движения по кругу, восьмёркой, комбинированные эстафеты, подвижные игры.</p> <p>Бег на 100 м (с) Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин) Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)</p>

#### IV. Методическое обеспечение рабочей программы

№ п/п	Раздел учебно-тематического плана	Форма занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Теоретическое	<u>Методы:</u> словесный, наглядный метод, метод проблемного обучения. <u>Приемы:</u>	Спортивный зал	Опрос, беседа, рассказ

			Рассказ, объяснение.		
2.	Теоретическая подготовка	Теоретическое	<u>Методы:</u> Метод словесного обучения, наглядный метод, метод проблемного обучения. <u>Приемы:</u> Рассказ, показ, объяснение. Демонстрация видеоматериалов	Спортивный зал Мультимедийные материалы,	Опрос
3.	Физическая подготовка	Учебно-тренировочное	<u>Методы:</u> Круговой, повторный, соревновательный, игровой, интервальный, непрерывный, переменный. <u>Приемы:</u> Показ, рассказ, объяснение.	Спортивный зал, тренажёрный зал, тир	педагогическое наблюдение, тестирование
6.	Сдача нормативов «ГТО»	Практическое	<u>Методы:</u> соревновательный.	Площадки ГТО	Результат участия в сдаче нормативов

## V. Список литературы

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014г. №172 « О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне» (ГТО)
2. Постановление правительства РФ от 11 июня 2014г. №540 « Об утверждении Положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне» (ГТО)
3. Кораблева Е.Н Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания/Е.Н Кораблева/ Вестник Науки и Творчества. 2016. №6. С. 95-100
- 4.Прокофьева Д.Д Физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Нормативы ГТО и поиск новой идеологии в России// Культура физическая и здоровье. 2016. «2 С. 17-19.
5. Хорошева Т.А Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе// Аллея науки 2018. Т.2 «2 С. 689-693
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия».- Ростов на Дону: Феникс, 2012.