# Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

# программе по виду спорта «ГТО»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта – ГТО (далее программа) разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.09.2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам их обучения по этим программам»;
3. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. На основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

**Актуальность программы:** Общая физическая подготовка (ОФП) - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, который хотел бы приобщиться к спорту, ОФП является фундаментом. Занятия общей физической подготовкой направлены на то, чтобы развить у ребенка силу, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координацию. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Цель программы** - овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- ознакомить с основными знаниями о комплексе ГТО; формировать умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на  занятиях  физическими  упражнениями  прикладной  направленности;

**Развивающие:**

- развивать основные физические способности (качества), повысить функциональные возможности организма обучающегося;

- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества обучающегося;

- развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

**Воспитательные:**

- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни;

- формировать умения максимально проявлять физические способ­ности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества);

- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

##  Планируемые результаты

**Личностные результаты:**
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

***-*** оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

- Общефизическое развитие: укрепление здоровья, развитость быстроты, ловкости, скоростно-силовых качества, гибкости,

- Личностная компетентность: мотивация к занятию физкультурно-спортивными видами деятельности; ориентация на спортивные профессии; способность эффективно действовать в условиях состязательности (соревнований), навыки саморегуляции эмоционального состояния, организованность, дисциплинированность, волевые качества.

- Рефлексивная компетентность: способность к самоанализу собственных достижений в области освоения программы, самооценке своей деятельности, способность к критическому анализу неудач и постановка целей саморазвития в области своего физического развития и спортивных достижений.

- Коммуникативная компетентность: навыки командного взаимодействия, умение разрешать конфликты

**Предметные результаты:**

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- использовать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- выполнение испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Основной формой тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа.

 **Учебно-тематический план программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№.****п/п** | **Название темы (разделов)** | **Кол-во часов** | **Формы контроля/****аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практ****ика** |
|  | **Введение в общеобразовательную программу** | **9,5** | **4** | **5,5** | Входная диагностика уровня физической подготовленности |
| 1. | **Теоретический раздел** | **9** | **9** | - |  |
| 1.1. | История развития и становления ГТО. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях. | 9 | 9 | - | Текущий контроль (теоретические тесты) |
| 2. | **Раздел Формирование двигательных умений и навыков** | **28,5** | **5** | **23,5** |  |
| 2.1. | Развитие двигательных способностей через подвижные игры.Знакомство с играми, развивающими двигательные качества быстроту. Челночный бег 3х10м | 10 | 2 | 8 | Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО) |
| 2.2. | Развитие глазомера, координации движений, воспитание коммуникативных навыков. Метание теннисного мяча в цель | 10 | 2 | 8 | Текущийконтроль (тестовый контроль по нормативам ГТО) |
| 2.3. | Развитие выносливости и быстроты. Бег на лыжах | 8,5 | 1 | 7,5 | Текущий контроль  |
| 3 | **Раздел Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)** | **27** |  | 27 |  |
| 3.1. | Праздник «Эти разноцветные мячи» | 10 | - | 10 | Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО |
| 3.2. | «От игры к спорту» (эстафеты, соревнования по подвижным играм» | 17 | - | 17 | Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО |
|  | **Итого** | **72** | **18** | **54** |  |

**Формы текущего контроля** – выполнение упражнений по ОФП и СФП (зачет/незачет)

**Формы итоговой аттестации** - сдача контрольных испытаний, собеседования по теоретической подготовке.