

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА
«БРИГАНТИНА» города Тюмени

Программа принята на заседании пе-
дагогического совета

«15» августа 2020 год



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО
ЦРТДиЮ «Бригантина»
города Тюмени
Т.А. Русакова
2020 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок освоения: 1 месяц

Автор - составитель:
тренер-преподаватель
Ляпустина Алена Викторовна,

г. Тюмень, 2020

Оглавление		
№	Раздел	Страница
	Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».....	3
	Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	8
	Список использованной литературы.....	11

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовой базой для разработки Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»» (далее Программа) являются следующие документы:

- Конституция Российской Федерации, 2009г. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г №09-3242;
- ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления»;
- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени;

- Устав МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования России от 09.08.2000 №237/23-16 «О построении преемственности в программах дошкольного образования и начальной школы».

Актуальность программы.

Необходимость физического воспитания обусловлена современными требованиями общества, направленными на создание оптимальных условий для разностороннего и гармоничного развития личности, её самоактуализации.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

В современном обществе информационных технологий недостаток двигательной активности превратился в норму. Появилось новое поколение рождённое в «цифре». Чтобы не опоздать с формированием осознанной потребности к движению необходимо как можно раньше сформировать привычку к регулярным занятиям физической культурой. Поэтому программа направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылка создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья.

Настоящая программа разработана для проведения занятий с детьми по подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Начиная с 6-8-летнего возраста, для спортивно-оздоровительных групп. В данную программу включена ОФП (общая физическая подготовка).

Отличительная особенность программы.

Углублённая подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО», являющихся программной и нормативной основой физического воспитания населения.

Педагогическая целесообразность.

В процессе подготовки воспитывается дисциплинированность, самоконтроль, ответственность, потребность в соблюдении здорового образа жизни. Занятия одинаково полезны и для мальчиков, и для девочек.

Формы обучения

Очная форма обучения:

Объем и срок освоения: 8 часов, 2 раза в неделю.

Комплектование групп: группы формируются из занимающихся 6-8 лет. Количество человек в группе 5-20.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Особенности организации образовательного процесса:

Учебно-тренировочный процесс условно делится на занятия в спортивном зале и стадионе. Используя базовые виды спорта: легкую атлетику акробатику, игровые виды спорта, повышается интерес ребенка к занятиям спортом, делая его разнообразнее.

Характеристика контингента

дети с 6 до 8-летнего возраста, прошедшие медицинский осмотр не

реже 1 раза в год и имеющие допуск к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». В данную программу включена ОФП (общая физическая подготовка).

Условия применения формы обучения – программа реализуется в очной форме обучения.

Очная форма с использованием дистанционных технологий

Объем и срок освоения: возможно изменение срока реализации при сохранении объема

Комплектование групп: занятия будут организованы в соответствии с возможностями занимающихся.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог отправляет обучающимся по электронной почте, также посредством проведения занятий по видеосвязи.

Условия применения формы обучения: в случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

Дистанционные формы работы могут быть использованы индивидуально в случае болезни ребёнка, при необходимости создания особых образовательных условий, разработке индивидуального образовательного маршрута.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: подготовка к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи:

Воспитательные:

- Обеспечить предпосылки духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания;
- Способствовать формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучать детей к соблюдению распорядка дня;
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами;
- Улучшить качество процесса физического воспитания и образования занимающихся.

Развивающие:

- сформировать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать развитию физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации), накоплению и обогащению двигательного опыта у детей;
- сформировать у детей и подростков интереса и потребности в регулярных

занятиях физкультурой.

Образовательные:

- Познакомить с основами техники выполнения физических упражнений акробатики, гимнастики, лёгкой атлетики для успешного выполнения нормативов ВФСК «ГТО»;
- Научить технике выполнения упражнений ВФСК «ГТО»;
- Повысить уровень знаний в области физической культуры.

1.3 Содержание программы

В ходе освоения программы, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку обучающихся для выполнения нормативов ВФСК ГТО.

Учебно-тематический план.

№ раздела (УЭ)	Название раздела\темы\ учебный элемент (УЭ)	Очная форма обучения				Очная форма с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы аттестации\контроля	Количество часов			Формы аттестации\контроля
		всего	теория	практика		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1	-	Фотоотчет о выполнении	1	1	-	Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
2	Общая физическая подготовка	7	-	7	Визуальный контроль	7	-	7	Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
итого		8	1	7		8	1	7	

Содержание программы

Раздел №1. Теоретическая подготовка (2 ч.)

Тема: Вводный инструктаж. Ознакомление с организацией и проведением тренировочного процесса (1ч).

Тема: «История возникновения и возрождения ВФСК «ГТО» (1ч).

Раздел №2. Общая физическая подготовка (7 ч.).

Практика:

Тема: Ходьба (1 ч.)

Тема: Бег (1 ч.)

Тема: Бросание, ловля, метание (1 ч.)

Тема: ползание, лазание (1 ч.)

Тема: Прыжки (1 ч.)

Тема: Строевые упражнения (1 ч.)

Тема: Общеразвивающие упражнения (1 ч.)

1.4 Планируемые результаты

Программа содержит систему практических и теоретических заданий,

направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Метапредметными - приобретёт навыки лучшего владения своим телом. Познакомится и получит начальные навыки в различных видах спортивных дисциплин, результатами изучения является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- **Личностные УУД** – воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности, таких как: терпение, настойчивость в достижении цели.
- **Регулятивные УУД** – воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья
- **Познавательные УУД** – приобретет необходимые знания в области физической культуры и спорта.
- **Коммуникативные УУД** – воспитывается потребность общения (коммуникабельность), активность.

Предметные - по окончании программы сформируются навыки выполнения нормативов ВФСК «ГТО».

Критериями эффективности реализации программы будет динамика основных показателей развития и воспитания обучающихся: контрольных нормативов, выполнение нормативов ВФСК ГТО.

В ходе осуществления программы могут быть сформированы следующие способности:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную осанку, направление и темп;
- Прыгать в длину с места, в высоту с места, через короткую и длинную скакалку;
- Метать предметы правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-6 метров;
- Бросать мяч вверх о землю и ловить его, бросать партнёру и ловить его, отбивать мяч и ловить его;
- Выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие;
- Строиться в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг;
- Ориентироваться в пространстве, определять левую, правую сторону;
- Выполнять кувырок вперёд, назад, стойку на руках, гимнастический мост;
- Выполнять упражнения на гибкость;
- Соблюдать правила в играх;
- Иметь представление об истории возникновения и возрождения ВФСК «ГТО»;
- Демонстрировать специально-подготовительные и подводящие упражнения и игры для выполнения нормативов ВФСК «ГТО»;
- Иметь представление о правильном выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п\п	Тема занятия	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля	Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
	Вводный инструктаж. История возникновения и возрождения ВФСК «ГТО». Ознакомительное занятие.	Октябрь, пр. Солнечный, 6/1	очная	1	Визуальная, тестирование	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	1	Фото-видеоотчет о выполнении
	Ходьба Бег Бросание, ловля, метание Прыжки Ползание, лазание Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения	Октябрь, пр. Солнечный, 6/1		7	Визуальная, тестирование	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	7	Фото-видеоотчет о выполнении

2.2. Условия реализации программы

Оборудование и кадровое обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»» В ОЧНОЙ ФОРМЕ необходимы следующие инструменты, материалы и оборудование:

- татами
- гимнастические маты;
- гимнастическая стенка;
- гимнастическая тумба для выполнения наклона вперед из положения стоя;
- перекладина (высокая и низкая);
- дорожка для прыжков в длину с места.

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»» в очной форме с использованием дистанционных технологий будут использоваться гимнастические мячи, гимнастические

коврики, скакалки, различные утяжелители. Образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог отправляет обучающимся по электронной почте, также посредством проведения занятий по видеосвязи через программу Skype.

Требования к организации рабочего места педагога и обучающегося:

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочим пространством для занятия.

Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться с помощью приложения-мессенджера Viber.

Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагог использует программу Skype.

Занятия по Программе ведёт педагог дополнительного образования с наличием профессионального образования соответствующего профиля.

Требования по технике безопасности в процессе реализации программы

При проведении занятий и других видов педагогической деятельности необходимо соблюдать следующие требования:

- проводить инструктаж по технике безопасности и охране жизни и здоровья обучающихся при проведении занятий, во время перемен, экскурсий и других видов педагогической деятельности в помещении и за его пределами;

- соблюдать санитарные нормы и правила содержания помещений образовательного учреждения;

- соблюдать правила пожарной безопасности (знать план эвакуации воспитанников на случай пожара, места расположения первичных средств пожаротушения; уметь обращаться с огнетушителем);

- знать инструкцию по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим.

- вовремя выявлять неисправное электрооборудование, ТСО в кабинетах и других помещениях, которое может привести к поражению детей электрическим током, пожару, вызванному коротким замыканием;

- соблюдать правила хранения и использования спортивного инвентаря, не использовать оборудование и мебель в неисправном состоянии или с дефектами.

2.3. Формы аттестации

В Программе по очной форме обучения предусмотрены виды аттестации - тестирование.

Критерии оценки уровня практической подготовки: тестирование (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во за 1 мин.), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)) и выполнение нормативов ВФСК ГТО.

В Программе по очной форме с использованием дистанционных технологий предусмотрены:

Текущий контроль: Беседа с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование.

Итоговый контроль: Самодиагностика, тестирование с автоматической проверкой, с проверкой педагогом, задания с ответом в виде файла, проектная деятельность, соревнование.

2.4. Методические материалы

Данная программа по очной форме обучения предполагает следующие методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- игровой;
- соревновательный.

Особенности организации образовательного процесса– очно.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология игровой деятельности;
- коммуникативная технология обучения;
- здоровьесберегающая технология;

Алгоритм учебного занятия:

Основной формой работы с детьми является групповое занятие (30 минут, 2 раз в неделю), которое условно делится на 4 части.

1 часть –вводная, направлена на организацию занимающихся, которая включает в себя построение, проверку присутствующих на занятии, сообщение задач предстоящей работы;

2 часть – подготовительная, направлена на обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части. Средствами подготовительной части является комплекс общеподготовительных упражнений.

3 часть – основная, решается задача специальной функциональной подготовки, вооружение специальными знаниями и усвоение этих знаний занимающимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства решения этих задач – общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры.

4 часть –заключительная, решается задача организованного завершения занятия, снижение физического и психического напряжения организма занимающихся; подведение итогов. Средства, применяемые в этой части – упражнения на восстановления дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц

Формы подведения итогов: выполнение нормативов ВФСК ГТО и соревнования.

При очной форме обучения с использованием дистанционных технологий предусмотрены следующие формы организации занятий: видеоуроки, мастер-классы, видеоконференции, вебинары.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: домашние задания, самостоятельные работы; фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии.

Создание педагогом новых и использование имеющихся на Образовательных порталах и платформах ресурсов и заданий (текстовых, фото, видео, мультимедийных и др.).

3. Список использованной литературы

Литература для педагога:

1. Указ президента о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 №172.

2. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культуры в ДОУ. М.; 2015.

3. Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей. Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» / Типовая модель реализации программ дистанционных курсов по дополнительным образовательным программам // Фонд новых форм развития образования, Министерство образования и науки Российской Федерации, г. Москва, 2017.

4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. No1726-р.

5. Методические рекомендации по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. / Авторы-составители: Безруких М.М., Макарова Л.В., Параничева Т.М. // Министерство просвещения Российской Федерации, ФГБНУ «ИВФ РАО», г. Москва, 2020 год

6. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы, утверждена указом Президента Российской Федерации от 01.06. 2012 г. N 761.

7. План мероприятий на 2015 -2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. No729-р.

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. N 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Проведение физкультурных занятий и подвижных игр для детей, Учебно-методическое пособие, Колосова Е.В., 2018

12. Теория и методика обучения физической культуре, Тиссен П.П., Ботагариев Т.А., 2019

13. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – Теория и методика физического воспитания и спорта – М.; Academia, 2017.