

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
государственное казенное общеобразовательное учреждение
Ростовской области «Ростовская санаторная школа-интернат № 28»
(ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат № 28»)
14 линия ул., д.64/69, Ростов-на-Дону, 344019 тел./факс 8(863)251-92-13, 251-83-33
e-mail: internat28@donpac.ru

СОГЛАСОВАНО Совет ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат № 28» Протокол от <u>24.08.21</u> № 1 Председатель <u>И.И. Шамова</u> 	УТВЕРЖДАЮ Директор ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат № 28» Т.Л. Воронько  Приказ от <u>24.08.21</u> № <u>442</u>
---	---



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса ГТО» факультатив(секция) : «Pro-Движение»**

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Уровень: для учащихся

Возраст учащихся: от 12 до 17 лет

Срок реализации: 1 год

Объем программы- 102 ч

Разработал :
Веняминов Р.С.
педагог дополнительного образования

г.Ростов-на-Дону
2021 год

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ и ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

Пояснительная записка

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Актуальность

данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему

физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности.

В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для обучающихся. Физическое воспитание направлено на

формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно - спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Цель программы:

внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

подготовка обучающихся к сдаче нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

-здоровьесбережение и укрепление здоровья;

-развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

-снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями ,повышение интереса к физическим занятиям;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

Тематическое планирование факультатива «Про-движение»

Цель:

Создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Категория обучающихся: ученики 7-9 классы

Сроки обучения: 1 учебный год

Программа может быть реализована в 7-9 классах (5 часов в неделю на протяжении одного учебного года) .

Продолжительность занятия не более 40 мин

Раздел	Темы занятий	Форма контроля
--------	--------------	----------------

Техника безопасности на занятиях	Инструкция по охране труда для учащихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	беседа
Развитие быстроты	Бег на 60м, челночный бег	Сдача норматива
Развитие выносливости	Бег на 2 км; 3 км; кросс по пересеченной местности 3км	Сдача норматива
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Метание мяча и гранаты на дальность пресс за 1 мин	Сдача норматива
Развитие гибкости	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамейке	Сдача норматива

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ и ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Учебное пособие | Кузнецов Василий Степанович, Колодницкий Георгий Александрович, «Просвещение», 2018 г
2. <https://gto.ru/>
3. научно-методический журнал "Физическая культура в школе"
4. ФГОС нового поколения.