

РАССМОТРЕНО  
на заседании Педагогического совета  
Протокол №1 от 25.08.2021г.



Согласовано:

заместитель директора по ВР  
/Ситько Н.А./  
25 августа 2021г.



Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №12  
/Просветова А.С./  
пр. №173 от 25.08.21г.

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №12, г. Ессентуки

## Рабочая программа кружка «ГТО»

# (программа физкультурно-спортивной направленности)

1. Ступень обучения: 1 год обучения
  2. Программа «ГТО»
- Автор: Шинкаренко В.И.

2021-2022 учебный год

# Программа оздоровительного кружка "ГТО"

---

## Цель данной программы:

Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации вести здоровый образ жизни и к занятиям лёгкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми.

Эта программа позволяет последовательно решать следующие задачи:

### 1. Оздоровительно-развивающие:

- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки;
- адаптация учащихся к повышенным физическим нагрузкам;

### 2. Воспитательные:

- приобретение знаний, жизненно-необходимых навыков, таких как бег, прыжки, метания; кувырки, перевороты, поднятия тяжестей.
- формирование знания и представления о влиянии физических упражнений на осанку, здоровье, красоту и силу человека;

### 3. Обучающие:

- освоение видов лёгкой атлетики, гимнастики, гиревого спорта, спортивных игр;
- развитие и совершенствование двигательных функций;
- обучение элементам различных видов спорта, используемых в процессе учебно-тренировочных занятий (баскетбол, футбол, гимнастика, гиревой спорт, тяжелая атлетика.)
- развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости;

## Особенности организации учебного процесса

Программный объем тренировки в спортивно-оздоровительной группе разработан для учащихся 5-11-х классов

Большая часть отводится общефизической подготовке и атлетической гимнастике, основе азбуки дыхания.

Постепенно увеличивается нагрузка. Ранее изученные упражнения продолжают закрепляться и совершенствоваться на каждом занятии.

Продолжают совершенствоваться ранее изученные упражнения, самостоятельно регулируется нагрузка.

## Методическое обеспечение

Программа предусматривает практическую деятельность:

- оздоровительный бег, бег на короткие и средние дистанции,
- прыжки в длину и высоту с места и с разбега, однократные и многократные,
- метание теннисного и набивных мячей разного веса из различных положений,

- спортивно-прикладные физические упражнения,
- гимнастические упражнения на перекладине, брусьях, гимнастическом коне, гимнастической лестнице, матах,
- упражнения с гантелями, гирями, штангой,
- подвижные и спортивные игры.

Для выполнения необходим спортивный зал с гимнастическими матами, гимнастической стенкой, перекладиной, брусьями, гимнастическим конём, спортивный инвентарь на каждого ребенка:

- гантели 2кг – 10кг,
- скакалки, гимнастический обруч,
- резиновые мячи разного диаметра, баскетбольные и футбольные мячи
- набивные мячи (по 1-3 кг), фитбол,
- гимнастическая палка,
- эстафетные палочки, флажки,
- гири 16 – 24 кг,
- канат для перетягивания,
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;

### **Ожидаемый результат**

Основной ожидаемый результат реализации программы это:  
повышение уровня общей физической подготовки;  
улучшение осанки за счет создания мышечного корсета, увеличения мышечного тонуса;  
улучшение функциональных данных сердечно-сосудистой и дыхательной систем;  
освоение комплекса физкультурно-оздоровительной гимнастики, который способствует исправлению коррекции осанки и позволяет самостоятельно продолжать процесс деятельности;  
формирование и развитие ценностного отношения к своему психическому и физическому здоровью, получение информации по здоровому образу жизни;  
овладение навыками самостоятельного ведения занятий с соблюдением терминологии;

### **Двигательные действия и умения:**

- выполнять правильно все виды основных легкоатлетических и гимнастических движений;
- выполнять физические упражнения в разном темпе;
- сохранять правильную осанку;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений;
- активно участвовать в спортивных и подвижных играх
- выполнять разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений;
- самостоятельно подбирать упражнения для утренней зарядки;
- подготовить свой организм к физическим нагрузкам;
- самостоятельно регулировать нагрузку физических упражнений;

### **Способы контроля результатов:**

Общая физическая подготовка.

Азбука дыхания.

Коррекционная гимнастика.

Равномерная тренировка всего тела

Силовая подготовка.

Подвижные игры.

Спортивные игры.

Спортивные состязания.

Спортивные развлечения.

Приём контрольных нормативов.

### **Мониторинг реализации программы**

Контрольное тестирование (1 раз в четверть.)

Оценивая результаты тестирования важно учитывать не соответствие результатов данным контрольных нормативов, а прирост показателей в сравнении с исходными, так как изначально дети имели низкие показатели физического развития вследствие имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Контрольное самостоятельное воспроизведение комплекса физкультурно-оздоровительной гимнастики с соблюдением терминологии по окончанию цикла обучения (1 раз в четверть). Медико-педагогический контроль на занятиях позволяет сделать вывод, что нагрузка возрастает постепенно и через три минуты после занятия показатели возвращаются к исходным. Эффективность занятий определяет анализ физкультурно-оздоровительной работы в конце учебного года.