

# **АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «НАВСТРЕЧУ ГТО»**

Программа «Навстречу ГТО» является инновационным общеобразовательным программным документом для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, подготовленным с учетом новейших достижений науки и практики отечественного образования. Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами.

Программа направлена на формирование потребности к занятиям физкультурой и спортом детей дошкольного возраста, привлечение их к занятиям физкультурой, выполнению тестов ВФСК ГТО (для детей 6-18 лет) и сознательному применению предметно-физических упражнений (действий) в различных жизненных ситуациях. Программа даёт возможность не только развивать физические резервы обучающихся, но и воспитывает уверенность в себе, умение добиваться поставленной цели.

Данная программа разработана с **целью** развития общей физической подготовки, укрепления здоровья занимающихся и достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО. Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей - инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим тренировкам для успешной сдачи нормативов ВФСК ГТО с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

**В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:**

## обучающие:

- формировать у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создать положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

## развивающие:

- развить основные физические способности (качества) и повысить функциональные возможности организма;
- обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов

- испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развить коммуникативные качества и умения работать в команде.

воспитательные:

-воспитать нравственные и эстетические качества личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

Программа разработана с учётом следующих **принципов**:

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Технологии, методы и формы обучения: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение нормативов ВФСК ГТО, участие в различных соревнованиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно- коммуникационная технологии.

**Возраст обучающихся:** программа «Навстречу ГТО» адресована обучающимся 6-18 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются желающие.

В объединение могут зачисляться одаренные дети с 5-летнего возраста (при условии предоставления медицинской справки о состоянии здоровья).

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год, объем часов в год – 126 часов.

Формы организации деятельности: групповая (в парах, в тройках и т.д.), индивидуальная.

Режим занятий: Количество часов в неделю – 3,5 часа; 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа. Перерыв 10 минут.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

**Наполняемость учебных групп:** составляет от 15 до 25 человек.

**Форма обучения.**

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

**Основными показателями выполнения программных требований**, по уровню подготовленности обучающихся, являются следующие: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, выполнение нормативов комплекса ГТО на знак отличия, соответствующего возрастной ступени.

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

**Знать** - что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

**Уметь** - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

**Иметь навык** - приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

#### **Формы контроля и подведение итогов реализации программы.**

В течение года в СП ДЮСШ проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

*Стартовый* контроль выполняет функцию первичного среза качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов по ОФП. (Приложение №1)

*Промежуточный* контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обученности обучающихся и коррекции деятельности тренера - преподавателя и обучающихся для улучшения физических показателей. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.

*Итоговый* контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач,

поставленных на учебный год.

**Формы контроля:** теоретический опрос - май, выполнение нормативов по ГТО - по графику Центра тестирования по месту жительства.

Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами.

**Критерии и показатели оценки эффективности программы.**

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.