

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детский оздоровительно-образовательный физкультурно-спортивный центр»
Саргатского муниципального района Омской области

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Готов к труду и обороне»**

Автор-составитель: Заскалкин Иван Петрович
Педагог дополнительного образования

р.п. Саргатское, 2023

Целевая группа программы: Дети от 7 до 17 лет.

Общая трудоемкость программы: 144 часа

Форма реализации программы: Очная.

Форма организации образовательного процесса:

спортивная секция

Актуальность программы

- программа ГТО актуальна в наши дни из-за резкого снижения уровня здоровья подрастающего поколения.
- Программа ГТО способствует оздоровлению и привитию потребности к занятиям физической культурой и спортом в младшем, среднем и старшем школьных возрастах.

Цель программы – формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Задачи программы:

- 1) увеличение уровня физической подготовленности обучающихся;
- 2) приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- 3) обеспечение обучающихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Планируемые результаты по освоению программы.

Личностные результаты:

- 1) Обучающиеся проявляют потребность и мотивацию к дальнейшим занятиям ГТО, совершенствуют технику упражнений.
- 2) Обучающиеся демонстрируют культуру общения и поведения в ходе занятий и на соревнованиях

Метапредметные результаты:

- 1) Умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- 2) Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Результаты по направленности программы:

- 1) Выполняют основные технические элементы упражнений ГТО, координируют свои действия при выполнении упражнений;
- 2) Умеют выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;
- 3) Понимают и соблюдают правила спортивных, а также подвижных игр.

Характеристика режима организации занятий

Программа «Готов к Труду и Обороне» рассчитана на 1 год, изучаемый курс 144 часа в год с проведением занятий 2 раза в неделю по 2 академических часа. Набор осуществляется с 1 сентября по 15 октября. В группу принимаются все желающие, при наличии медицинского заключения и согласия родителей. Добор осуществляется в течение года.

Учебно-тематический план

1.ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 6 часов

2.ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 132 часа

3.КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА – 6 часов

Контрольно-оценочные средства

В течение учебного года осуществляется **входной, текущий, промежуточный и итоговый** контроль уровня подготовки обучающихся по общеразвивающей программе «Готов к Труд и Обороне» по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке



ГТО - путь к здоровью

и совершенствованию



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детский оздоровительно-образовательный физкультурно-спортивный центр»
Саргатского муниципального района Омской области

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Готов к труду и обороне»**

Автор-составитель: Заскалкин Иван Петрович
Педагог дополнительного образования

р.п. Саргатское, 2023