

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 09 июня 2023г. №15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 09 июня 2023г. № 373

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Навстречу к ГТО»
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы:
Таборская Елена Владимировна
педагог дополнительного
образования

г. Мончегорск
2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу к ГТО» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);

- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2021 году, в 2023 году внесена корректировка в соответствии с современными требованиями.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- формирование общей культуры учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Актуальность программы связана с развитием и ростом популярности направления ГТО в нашей стране и определяется спросом со стороны родителей и детей на организованные занятия физкультурой. Сохранение, развитие физического и духовно-нравственного здоровья учащихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни. Программа направлена на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта, гармоничном и всестороннем развитии личности посредством внедрения комплекса ГТО.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она предусматривает широкое использование на занятиях подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и

полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых учащиеся преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели.

Повышению мотивации учащихся к занятиям по программе способствует и участие в соревновательной деятельности.

Практическая значимость обусловлена тем, что приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка учащихся создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Адресат программы: учащиеся 7 - 12 лет.

Количество учащихся в группе:

1 год обучения - 15 человек.

2 год обучения – по 12 человек.

Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест).

В одной группе могут заниматься дети разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Форма реализации программы: очная.

Объём программы: 216 часов.

Срок освоения программы: 2 года.

Ежегодная продолжительность обучения: 108 часов.

Еженедельная продолжительность обучения: 3 часа.

Режим занятий:

1 год обучения: 3 раза в неделю по 1 академическому часу;

2 год обучения: 1 раз в неделю по 1 академическому часу и 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Виды занятий по программе: основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности.

В летний период для учащихся предусмотрены занятия по индивидуальным планам на лето.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся, и предоставление возможности успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности;
- формировать знания об основах физкультурной деятельности;
- обогащать двигательный опыт учащихся физическими упражнениями и техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

2. Развивающие:

- развивать физические качества;
- развивать функциональные возможности организма.

3. Воспитательные:

- воспитывать морально-этические и волевые качества;
- создавать положительное отношение учащихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формировать осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- будут понимать значение спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья;
- смогут выполнять правила безопасного поведения во время занятий и определять причины травматизма;
- будут знать правила подвижных и спортивных игр;
- будут бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Метапредметные результаты:

- приобретут понятия здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- приобретут понятия физической культуры, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- будут бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- приобретут восприятие красоты телосложения и осанки человека с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- смогут различать между собой физические качества;
- смогут осуществлять взаимный контроль.

Личностные результаты:

- приобретут потребность в сотрудничестве со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- приобретут умение выражать свои эмоции;
- смогут оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- смогут оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие.

Формы аттестации / контроля

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). (Приложения № 2,3)

Диагностика физической подготовленности проводится в 2 этапа, промежуточная /как оценка результатов обучения за каждое полугодие/ и итоговая /по окончании полного обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе/. Оценочные материалы. (Приложения № 4,5,6,7). Результаты заносятся в протокол (Приложение № 9)

По окончании обучения учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

Соревновательная деятельность осуществляется в течение учебного года, в соответствии с Календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения. (Приложение № 15)

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце каждого учебного года. (Приложение № 8)

Оценка уровня воспитанности осуществляется по карте «Диагностическая карта воспитанности учащихся». (Приложение № 10)

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	
		1 год обучения	2 год обучения
1	Раздел 1. Основы знаний	4	4
2	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	91	90
3	Раздел 3. Спортивные мероприятия	10	11
4	Раздел 4. Диагностика физической подготовки	2	2
5	Раздел 5. Подведение итогов	1	1
	Итого	108	108

Учебный план 1 год обучения

Таблица 2

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний 4 часа					
1	Вводное занятие. Инструктажи. Краткое содержание и программа занятий	1	1		наблюдение
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	1	1		наблюдение
3	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и спорта	1	1		наблюдение
4	Оказание первой доврачебной помощи на занятиях ФК	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей 91час					
5	Челночный бег	7	-	7	наблюдение
6	Бег на короткие дистанции	8	-	8	наблюдение
7	Смешанное передвижение на 1 км	6	-	6	наблюдение
8	Бег на длинные дистанции	7	-	7	
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	6	-	6	наблюдение
10	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	6	-	6	наблюдение
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	6	-	6	наблюдение
12	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	7	-	7	наблюдение
13	Прыжок в длину	6	-	6	наблюдение
14	Метание мяча	7	-	7	наблюдение
15	Подвижные и спортивные игры	21	-	21	наблюдение
16	Бег на лыжах	4	-	4	наблюдение
Раздел 3. Спортивные мероприятия 10 часов					
17	Соревнования	10	-	10	наблюдение
Раздел 4. Диагностика физической подготовки 2 часа					
18	Контрольные нормативы	2	-	2	тестирование
Раздел 5. Подведение итогов 1 час					
19	Итоговое занятие	1	1		наблюдение
ИТОГО		108	5	103	

Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения:

знать:

- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями;
- о влиянии вредных привычек на организм человека, о профилактике приобретения вредных привычек;
- оказание первой доврачебной помощи на занятиях ФК;
- краткие характеристики техники выполнения физических упражнений.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- контролировать свое самочувствие;
- самостоятельно выполнять обязательные виды испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний (4 ч)

1. Вводное занятие. Инструктажи. Краткое содержание и программа занятий (1ч).

Теория.

Проведение инструктажей по технике безопасности при проведении массовых мероприятий, технике безопасности во время экскурсий, технике безопасности в спортивном зале, технике безопасности на стадионе, технике безопасности во время спортивных соревнований. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

2. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности (1ч).

Теория.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке при различных погодных условиях).

3. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и спорта (1ч).

Теория.

Ценностные ориентации личности при занятиях физической культурой, укрепление здоровья и содействие творческому долголетию. Вредные привычки и причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека. Физическая культура – основа профилактики вредных привычек.

4. Оказание первой доврачебной помощи на занятиях ФК (1ч).

Теория.

Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах на занятиях

(наложение повязок, шины, обработка ран, вызов врача). Самоконтроль на занятиях.
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.
(91ч)

5. Челночный бег (7ч).

Практика.

Челночный бег 3 x 10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4 x 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 x 10 - 15 м, 3 x 5 м, 3 x 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9м, 3x10м, 2x3+ 2x6+ 2 x 9м.

6. Бег на короткие дистанции (8ч).

Практика.

Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10 - 15 м. Бег с ускорением 20 - 30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30 - 40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м. .

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15 - 20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20 – 25 м).

7. Смешанное передвижение на 1 км (6ч).

Практика.

(Передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).

Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м - бег 100 м - ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м - ходьба 100 м - бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м - ходьба 150 м - бег 150 м - ходьба 100 м - бег 100 м - ходьба 50 м - бег 50 м - ходьба 50 м - бег 150 м; 4) бег 300 м - ходьба 200 м - бег 300 м - ходьба 200 м.

8. Бег на длинные дистанции (7ч).

Практика.

Бег на 1 км. Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32 - 36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м - ходьба 100 м - бег 200 м; бег 400 м - ходьба 200 м - бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150— 160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300 - 400 м.

9. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)(6ч).

Практика.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100 - 110 см). Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

10.Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)(6ч).

Практика.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

11.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(6ч).

Практика.

Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

12.Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье(7ч).

Практика.

Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

13.Прыжок в длину (6ч).

Практика.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10 - 15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 - 70 см, установленное на расстоянии 0,8 - 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Прыжок в длину с разбега.

Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2 - 3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8 – 10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250см от места отталкивания.

14.Метание мяча (7ч).

Практика.

Метание теннисного мяча в цель.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4 - 6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Метание мяча 150 г на дальность.

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

15. Подвижные и спортивные игры (21 ч).

Практика.

Обязательными условиями построения занятий с подвижными играми, являются чёткая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний, и распоряжений педагога, строгое соблюдение дидактических принципов.

Подвижные игры: «Угадай, чей голосок», «Море волнуется раз...», «Гонки мячей», «Второй лишний», «Запрещенное движение», «Пустое место», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Перестрелка», различные варианты эстафет.

16. Бег на лыжах (4ч).

Практика.

Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10мин с ускорениями на отрезках 50 - 100м (4- 5раз) Бег на лыжах на отрезках 300 - 500м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

Раздел 3. Спортивные мероприятия (8ч)

17. Соревнования (10ч).

Практика.

«Сильные, смелые, ловкие, умелые»

«А ну-ка, мальчики!»

«А ну-ка, девочки!»

«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)

«Весёлые старты»

«Мы готовы к ГТО!»

Раздел 4. Диагностика физической подготовки (2 ч)

18. Контрольные нормативы.

Практика.

Общая физическая подготовка:

- челночный бег 3x10 м с кубиками;

- прыжок в длину с места;

- поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;

Специальная физическая подготовка:

- наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)

- метание мяча в цель.

Раздел 5. Подведение итогов (1 ч)

19. Итоговое занятие

Теория.

Подведение итогов учебного года. Обсуждение индивидуальных планов на летние каникулы. Планирование на следующий учебный год

Учебный план 2 год обучения

Таблица 3

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний 4 часа					
1	Вводное занятие. Инструктажи Краткое содержание и программа занятий	1	1	-	наблюдение
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	1	1	-	наблюдение
3	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошего обучения	1	1	-	наблюдение
4	Закономерности двигательной активности спортивной тренировки	1	1	-	наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей 90 часов					
5	Челночный бег	7	-	7	наблюдение
6	Бег на короткие дистанции	8	-	8	наблюдение
7	Смешанное передвижение на 1 км	6	-	6	наблюдение
8	Бег на длинные дистанции	7	-	7	наблюдение
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	6	-	6	наблюдение
10	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	6	-	6	наблюдение
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	6	-	6	наблюдение
12	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	6	-	6	наблюдение
13	Прыжок в длину	6	-	6	наблюдение
14	Метание мяча	6	-	6	наблюдение
15	Подвижные и спортивные игры	22	-	22	наблюдение
16	Бег на лыжах	4	-	4	наблюдение
Раздел 3. Спортивные мероприятия 10 часов					
17	Соревнования	10	-	10	наблюдение
Раздел 4. Диагностика физической подготовки 2 часа					
18	Контрольные нормативы	2	-	2	тестирование
Раздел 5. Подведение итогов 1 час					
19	Итоговое занятие	1	1		наблюдение
ИТОГО		108	5	103	

Ожидаемые результаты

К концу второго года обучения:

знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;

- об основных средствах профилактики нарушений осанки;
- о правилах организации двигательной активности;
- краткие характеристики техники выполнения физических упражнений;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнения по общей физической подготовке;
- взаимодействовать во время занятий с коллективом группы;
- выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;

Раздел 1. Основы знаний (4 ч)

1. Вводное занятие. Инструктажи. Краткое содержание и программа занятий(1ч).

Теория.

Проведение инструктажей по технике безопасности при проведении массовых мероприятий, технике безопасности во время экскурсий, технике безопасности в спортивном зале, технике безопасности на стадионе, технике безопасности во время спортивных соревнований. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

2. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями (1ч).

Теория.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке при различных погодных условиях).

3. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошего обучения(1ч).

Теория.

Понятие правильной осанки. Основные средства для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. Проблемы здоровья, возникающие при нарушениях осанки.

4. Закономерности двигательной активности спортивной тренировки(1ч).

Теория.

Правила организации двигательной активности. Принципы развития и совершенствования физических способностей, развитие основных физических качеств (силы, выносливости, скорости и т.д.).

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (90ч)

5. Челночный бег (7ч).

Практика.

Челночный бег 3 x 10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4 x 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 x 10 - 15 м, 3 x 5 м, 3 x 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9м, 3x10м, 2x3+ 2x6+ 2 x 9м.

6. Бег на короткие дистанции (8ч).

Практика.

Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10 - 15 м. Бег с ускорением 20 - 30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30 - 40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м. .

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15 - 20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20 – 25 м).

7.Смешанное передвижение на 1 км (6ч).

Практика.

(Передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).

Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м - бег 100 м - ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м - ходьба 100 м - бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м - ходьба 150 м - бег 150 м - ходьба 100 м - бег 100 м - ходьба 50 м - бег 50 м - ходьба 50 м - бег 150 м; 4) бег 300 м - ходьба 200 м - бег 300 м - ходьба 200 м.

8.Бег на длинные дистанции (7ч).

Практика.

Бег на 1 км. Повторный бег на 100м (время пробегания дистанции 32 - 36с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200м - ходьба 100м - бег 200м; бег 400м - ходьба 200м - бег 400м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4мин (ЧСС 150— 160уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300 - 400 м.

9.Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)(6ч).

Практика.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100 - 110 см). Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

10.Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)(6ч).

Практика.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

11.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(6ч).

Практика.

Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

12. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (бч).

Практика.

Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

13. Прыжок в длину (бч).

Практика.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10 - 15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 - 70 см, установленное на расстоянии 0,8 - 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Прыжок в длину с разбега.

Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2 - 3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8 - 10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

14. Метание мяча (бч).

Практика.

Метание теннисного мяча в цель.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4 - 6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Метание мяча 150 г на дальность.

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

15.Подвижные и спортивные игры (21 ч).

Практика.

Обязательными условиями построения занятий с подвижными играми, являются чёткая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний, и распоряжений педагога, строгое соблюдение дидактических принципов.

Подвижные игры: «Угадай, чей голосок», «Море волнуется раз...», «Гонки мячей», «Второй лишний», «Запрещенное движение», «Пустое место», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Перестрелка», различные варианты эстафет.

16.Бег на лыжах(4ч).

Практика.

Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10мин с ускорениями на отрезках 50 - 100м (4- 5раз) Бег на лыжах на отрезках 300 - 500м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

Раздел 3. Спортивные мероприятия.(11ч)

17.Соревнования.10ч

Практика.

«Сильные, смелые, ловкие, умелые»

«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»

«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)

«Весёлые старты»

«Мы готовы к ГТО!»

Раздел 4. Диагностика физической подготовки (2 ч)

18. Контрольные нормативы(2ч)

Практика.

Общая физическая подготовка:

-челночный бег 3х10 м с кубиками;

-прыжок в длину с места;

-поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;

Специальная физическая подготовка:

-наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи - см)

-метание мяча в цель.

Раздел 5.Подведение итогов (1 ч)

19. Итоговое занятие(1ч)

Теория.

Викторина «Здоровым быть - здорово». Подведение итогов учебного года.

Комплекс организационно-педагогических условий Материально-техническое обеспечение

Спортивное помещение

Спортивный зал, кабинет, оборудованные в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21;
Стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием.

Лыжная трасса.

Спортивный инвентарь и оборудование

Таблица 5

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Аптечка доврачебной помощи	1 комплект
2	дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1 шт.
3	Инвентарь для проведения подвижных и спортивных игр	1 комплект
4	Коврик гимнастический	16 шт.
5	Мат гимнастический	5 шт.
6	Мяч теннисный	16 шт.
7	Обруч гимнастический диаметром 90 см, закреплённые на стене	1 шт.
8	Перекладина гимнастическая	5 шт.
9	Рулетка измерительная (2-3 м)	1 шт.
10	Секундомер электронный	1 шт.
11	Скакалка гимнастическая	16 шт.
12	Скамья гимнастическая	5 шт.

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

- словесный (объяснение, указания, команда, убеждение),
- наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.),
- практический.

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная,
- групповая,
- станционная,
- индивидуальная.

Педагогические технологии:

- технология группового обучения,
- технология игровой деятельности,
- здоровьесберегающая технология,
- технология дифференцированного обучения

Оценочные материалы, дидактические материалы, Календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объёма информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п.).

Календарный учебный график (Приложение № 1)

Список литературы для педагога

1. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: Просвещение, 2013-111 с.
2. Гуревич И. А. 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию: практ. Пособие 2 – е изд. стереотип. – Мн.: выш. Школа, 2013 – 319с
3. Ковалько В.И. Уроки физкультуры в начальной школе.[Текст]: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование/ В.И. Ковалько - М. ВАКО, 2003 – 272с.
3. Колодницкий В.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2012-93 с.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/. – М., Просвещение, 2016
5. Подвижные игры: учебное пособие для студентов вузов физической культуры – м.: Спорт Академ Пресс, 2012 - 229 с.
6. Программы общеобразовательных учреждений. [Текст]: Физическая культура. Начальные классы - М.: Просвещение, 2012. – 34 с.
7. Учебник Лях В. И. «Физическая культура 1 – 4 классы, издательство «Просвещение» 2012 г.
8. Фатеева Л. П. «300 подвижных игр для младших дошкольников». Популярное пособие для родителей и педагогов, Ярославль: Академия развития, 2013 г. – 224с.

Список литературы для детей и родителей

1. Воронова В. Я. «Творческие игры младших школьников». М.: Просвещение, 2013г.
2. Геллер Е. М. «Игры на переменах для дошкольников 1 – 4 классов». М.: Физкультура и спорт, 2012г.
3. Георгиевский В. А. Шитикова Л. И. «Проведение праздников в начальных классах». М.: Просвещение, 2014г.
4. Минский Е. М. «Игры и развлечения в ГПД». М.: Просвещение 2011г

Перечень интернет ресурсов

1. ВФСК ГТО официальный сайт. <https://www.gto.ru>
2. Международный образовательный портал. <https://www.maam.ru/detskijsad/master-klas-dlja-pedagogov-podvizhnye-igry-po-programme.html>
3. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>
4. Сборник игр в помощь педагогу /инфоурок. <https://infourok.ru/sbornik-igr-v-pomosch-pedagogu-887740.html>
5. Физическая культура и спорт. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/fizicheskaja_kultura_i_sport/9-1-0-1663

Приложения
к образовательной программе
«Навстречу к ГТО»
2 года обучения /базовый уровень/

№ 1 Календарный учебный график.

№ 2 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП.

№ 3 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по СФП.

№ 4 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /челночный бег/.

№ 5 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /прыжок в длину с места/.

№ 6 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек/.

№ 7 Таблица показателей и оценки специальной физической подготовленности учащихся по СФП.

№ 8 Тестирование теоретической подготовки.

№ 9 Протокол диагностики контрольных нормативов по ОФП и СФП.

№ 10 Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся».

№ 11 Протокол тестирования теоретической подготовки.

№ 12 Таблица « Воспитательная работа».

№ 13 Таблица «Методическая работа».

№ 14 Таблица «Работа с родителями».

№ 15 План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год

Группа №3, 1 года обучения. Объединение: «Готов к труду и обороне» Педагог дополнительного образования: Таборская Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ЗАНЯТИЙ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:	5									
Вводное занятие. Инструктажи. Краткое содержание и программа занятий.	1	1								
Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1		1							
Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и спорта	1				1					
Оказание первой доврачебной помощи на занятиях ФК	1			1						
Итоговое занятие										1
2.Практические занятия:	103									
Челночный бег	7	1	1	1			1	1	1	1
Бег на короткие дистанции	8	1	2				1	2	2	
Смешанное передвижение на 1 км	6	1	1	1	1			1	1	
Бег на длинные дистанции	7	2		1				2	1	1
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	6	2			2	1	1			
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики,девочки)	6			1	1	1	1	1	1	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	6	1	1	1		1		1		1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	7	1	1	1	1	1	1	1		
Прыжок в длину	6	2		1	1		1	1		
Метание мяча	7		2	1	1	1		1	1	
Подвижные и спортивные игры	21	3	2	3	2	1	2	4	2	2
Бег на лыжах	4				2	2				
«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2				1		1			
«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2						1	1		
«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2		1				1			

«Весёлые старты»	2	1							1	
«Мы готовы к ГТО!»	2					1				1
Контрольные нормативы	2				1				1	
Всего часов:	108	15	12	12	15	9	11	15	12	7

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год

Группа №4, 1 года обучения. Объединение: «Готов к труду и обороне» Педагог дополнительного образования: Таборская Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	П Е Р И О Д Ы ЗАНЯТИЙ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:	5									
Вводное занятие. Инструктажи.Краткое содержание и программа занятий.	1	1								
Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1		1							
Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и спорта	1				1					
Оказание первой доврачебной помощи на занятиях ФК	1			1						
Итоговое занятие										1
2.Практические занятия:	103									
Челночный бег	7	1	1	1			1	1	1	1
Бег на короткие дистанции	8	1	2				1	2	2	
Смешанное передвижение на 1 км	6	1	1	1	1			1	1	
Бег на длинные дистанции	7	2		1				2	1	1
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	6	2			2	1	1			
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики,девочки)	6			1	1	1	1	1	1	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	6	1	1	1		1		1		1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	7	1	1	1	1	1	1	1		
Прыжок в длину	6	2		1	1		1	1		
Метание мяча	7		2	1	1	1		1	1	
Подвижные и спортивные игры	21	3	2	3	2	1	2	4	2	2

Бег на лыжах	4				2	2				
«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2				1		1			
«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2						1	1		
«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2		1				1			
«Весёлые старты»	2	1							1	
«Мы готовы к ГТО!»	2					1				1
Контрольные нормативы	2				1				1	
Всего часов:	108	15	12	12	15	9	11	15	12	7

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год

Группа №5, 2 года обучения. Объединение: «Готов к труду и обороне» Педагог дополнительного образования: Таборская Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	П Е Р И О Д Ы ЗАНЯТИЙ									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.Теоретические занятия:	5										
Вводное занятие. Инструктажи.Краткое содержание и программа занятий.	1	1									
Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1		1								
Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошего обучения	1				1						
Закономерности двигательной активности спортивной тренировки	1			1							
Итоговое занятие										1	
2.Практические занятия:	103										
Челночный бег	7	1	1	1			1	1	2		
Бег на короткие дистанции	8	1	2			1	1	1	1	1	
Смешанное передвижение на 1 км	6	1	1	1	1			1	1		
Бег на длинные дистанции	7	2		1				2	2		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	6	2			2	1	1				
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики,девочки)	6			1	1	1	1	1	1		
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	6	1	1	1		1		1		1	

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	7	1	1	1	1	1	1	1		
Прыжок в длину	6	2		1	1		1	1		
Метание мяча	7		2	2	1	1			1	
Подвижные и спортивные игры	21	2	4	3	2	1	3	2	3	1
Бег на лыжах	4				2	2				
«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2				1		1			
«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2						1	1		
«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2		1				1			
«Весёлые старты»	2	1							1	
«Мы готовы к ГТО!»	2					1				1
Контрольные нормативы	2				1				1	
Всего часов:	108	14	14	13	14	10	12	12	14	5

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год

Группа №6, 2 года обучения. Объединение: «Готов к труду и обороне» Педагог дополнительного образования: Таборская Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ЗАНЯТИЙ									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.Теоретические занятия:	5										
Вводное занятие. Инструктажи.Краткое содержание и программа занятий.	1	1									
Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1		1								
Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошего обучения	1				1						
Закономерности двигательной активности спортивной тренировки	1			1							
Итоговое занятие										1	
2.Практические занятия:	103										
Челночный бег	7	1	1	1			1	1	2		
Бег на короткие дистанции	8	1	2			1	1	1	1	1	
Смешанное передвижение на 1 км	6	1	1	1	1			1	1		

Бег на длинные дистанции	7	2		1				2	2	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	6	2			2	1	1			
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	6			1	1	1	1	1	1	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	6	1	1	1		1		1		1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	7	1	1	1	1	1	1	1		
Прыжок в длину	6	2		1	1		1	1		
Метание мяча	7		2	2	1	1			1	
Подвижные и спортивные игры	21	2	4	3	2	1	3	2	3	1
Бег на лыжах	4				2	2				
«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2				1		1			
«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2						1	1		
«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2		1				1			
«Весёлые старты»	2	1							1	
«Мы готовы к ГТО!»	2					1				1
Контрольные нормативы	2				1				1	
Всего часов:	108	14	14	13	14	10	12	12	14	5