

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа г. Светогорска»

ПРИНЯТА:

на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от 29.08.24 г.

УТВЕРЖДАЮ:

приказ № 1258 от 29.08.2024 г.

Директор школы


В.В. Кокоткина

Дополнительная общеразвивающая программа
(физкультурно – спортивной направленности)
«ГТО»

срок реализации программы: 1 год

программу разработала: Еленский Д.А.,
учитель физической культуры

г. Светогорск
2024г.

Пояснительная записка

Образовательная программа «Первые шаги к ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для дополнительного образования детей 1-4 классов.

Образовательная программа разработана на основе:

- Нормативно — правовая база конструирования программы
- Программа составлена в соответствии с:
- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. 21.07.2014 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно – эпидемиологическими правилами (СанПиН 2.4.2.2821-10) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 (в ред. постановления Главного государственного санитарного врача РФ №81 от 24.12.2015);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Указа президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» от 24.03. 2014 г. № 172.

При разработке программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самореализации, самовоспитания, саморазвития. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования родителей, учащихся.

Программа предусматривает ориентацию реализующих ее педагогов на следующие цели:

- 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.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышения функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с развивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разработана с учетом следующих принципов:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса;
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической 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.

Программа ориентирована на возрастную группу школьников 5-6 ступени (14-15, 16-17 лет) согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объем 34 часа. Режим занятий - 1 час в неделю по 45 минут.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в выполнении нормативов и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в выполнении нормативов ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

№	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		3
1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
2.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1
3.	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		22
4.	Бег на 60 метров	2
5.	Бег на 1 км.	2
6.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	1
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	1
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	2
10.	Прыжок в длину с разбега	2
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
12.	Метание мяча 150 г на дальность	2
13.	Бег на лыжах	6
Раздел 3. Спортивные мероприятия		9
14.	Сдача норматива «Метание мяча»	1
15.	Сдача норматива бег 60, 100 метров	2
16.	Сдача норматива 2000, 3000 метров	1
17.	Сдача норматива «Прыжок в длину»	4
18.	Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО.	1

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч.). Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Занятия образовательно-познавательной направленности (1 ч.). Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (22 часа).

Бег на 60 метров (2ч.). Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед 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 партнера, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (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 метров), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м.).

Бег на 1 км (2 ч.). Повторный бег на 100 м. (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. –бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. – бег 400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 минуты (ЧСС 150-160 уд./мин).

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

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (1 ч.). Перемещение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лежа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки) (1 ч.). Вис лежа на низкой перекладине (5с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лежа хватом снизу; хватом сверху.

Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Кто сильнее?», «Перетяжки».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (2ч.). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Подвижный ринг» «Соревнование тачек».

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (2 ч.). Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Подвижные игры для развития гибкости: «Если нравится тебе, то делай так..», «Кто ниже наклонится».

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2ч.). Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание мяча 150 г. на дальность (2ч.). 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, трех шагов.

Бег на лыжах (6 ч.). Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах- дистанция 100 м. (45-50с). Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50-80 метров без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м. и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (9часов).

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изученными разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

В результате освоения содержания программы внеурочной деятельности учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 5-6 ступени комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, 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 (с участием родителей);
- сдать нормативы 5-6 ступени комплекса ВФСК ГТО.

Список используемой литературы

1. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Учебное пособие для общеобразовательных организаций.– М.: Просвещение, 2017.
2. Лях, В. И. Физическая культура: учебник. – М.: Просвещение, 2011;
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденное Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1508).

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата план	Тема занятия	Количество о часов	Наименование раздела
1	9.09.2024	Что такое ВФСК ГТО?	1	Раздел 1. Основы знаний
2	16.09.2024	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1	Раздел 1. Основы знаний
3	23.09.2024	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	1	Раздел 1. Основы знаний

4	30.09.2024	Подвижные игры с бегом с максимальной скоростью:	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
5	7.10.2024	Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
6	14.10.2024	Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
7	21.10.2024	Спортивные соревнования	1	Раздел 3. Спортивные мероприятия
8	22.10.2024	Спортивные соревнования	1	Раздел 3. Спортивные мероприятия
9	6.11.2024	Метание мяча 150 г. на дальность	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
10	11.11.2024	Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
11	18.11.2024	Спортивные соревнования	1	Раздел 3. Спортивные мероприятия
12	25.11.2024	Подтягивание из виса на высокой и из виса лежа на низкой перекладине	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
13	2.12.2024	Подвижные игры для развития силы рук и ног	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
14	9.12.2024	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
15	16.12.2024	Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Подвижный ринг»	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

		«Соревнование тачек»		
16	23.12.2024	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
17	9.01.2025	Подвижные игры для развития гибкости	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
18	13.01.2025	Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
19	20.01.2025	Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
20	27.01.2025	Встречная эстафета с этапами 50-80 метров без лыжных палок.	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
21	3.02.2025	Бег на лыжах- дистанция 100 м.	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
22	10.02.2025	Круговая эстафета с этапами 100 метров	1	Раздел 3. Спортивные мероприятия
23	17.02.2025	Эстафета с этапами 500 м. и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
24	24.02.2025	Передвижение на лыжах до 2 км. со слабо- и среднепересеченным рельефом.	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
25	3.03.2025	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО	1	Раздел 3. Спортивные мероприятия
26	10.03.2025	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
27	17.03.2025	Подвижные игры для развития силы ног (прыгучести)	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
28	21.03.	Спортивные	1	Раздел 3. Спортивные мероприятия

	2025	соревнования		
29	31.03.2025	Бег 30, 60 м	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
30	07.04.2025	Бег 2000, 3000 м.	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
31	14.04.2025	Подвижные игры: Эстафетный бег с этапами 300-400м.	1	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
32	21.04.2025	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (наклон вперед, подтягивание на высокой и низкой перекладине, прыжок в длину)	1	Раздел 3. Спортивные мероприятия
33	5.05.2025	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа).	1	Раздел 3. Спортивные мероприятия
34 - 35	19.05.2025	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (бег 60 м., бег 1000 метров, метание мяча на дальность)	1	Раздел 3. Спортивные мероприятия