

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Классическая школа» г. Гурьевска

Принято на заседании  
педагогического совета

Протокол № 11 от 11 мая 2024г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Классическая школа»  
г. Гурьевска

О.Ю. Чельцова

Приказ № 38  
«11» мая 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Подготовка к сдаче комплекса  
«Готов к труду и обороне»  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 9 месяцев**

Автор – составитель  
Эбингер Наталья Викторовна,  
учитель физической культуры

Гурьевск  
2024г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Описание предмета**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Ведущая идея программы**

В настоящее время комплексу ГТО в общеобразовательной школе уделяется большое внимание. Современный ГТО - это не просто нормативы, которые необходимо выполнить, чтобы получить значок. Это целостная система, программа формирования культуры здорового образа жизни, приобщения к физической культуре и спорту, воспитания потребности в занятиях спортом.

### **Ключевые понятия:**

«Готов к труду и обороне» (ГТО) — всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» является программой физкультурно-спортивной направленности.

### **Актуальность программы**

В данное время здоровье и здоровый образ жизни занимает первостепенное значение в жизни каждого человека, но даже несмотря на это сейчас очень трудно встретить абсолютно здорового человека.

Особенно ярко отражается эта статистика среди школьников, здоровье которых в большинстве случаев оставляет желать лучшего. Причинами отклонений в состоянии здоровья школьников являются малоподвижный образ жизни и накопление отрицательных эмоций. Данная программа направлена на то, чтобы решить эту обостряющуюся проблему.

### **Уровень освоения программы – базовый.**

### **Отличительные особенности программы**

Программа «Подготовка к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. Исходными предпосылками разработки данной программы явились необходимость укрепления здоровья и закалывания обучающихся, достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой,

приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств развития творческой активной личности, приобщение к здоровому образу жизни. Программа обеспечивает реализацию социального заказа общества по формированию высоконравственной, физически здоровой, духовно богатой личности.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-10 лет.

#### **Объем и срок освоения программы**

Срок реализации программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

#### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов образовательной организации, реализующей программу.

Наполняемость учебных групп составляет от 15 до 20 человек.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность**

Общее количество часов - 72. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

**Педагогическая значимость** заключается в том, что обучающиеся под руководством педагога смогут подготовиться к успешной сдаче нормативов ГТО.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Программа составлена в соответствии с возрастными, психолого-педагогическими особенностями обучающихся. Социальная и личностная адаптация, самореализация и самовыражение, обучение навыкам самостоятельных занятий физкультурой и спортом являются необходимой основой для дальнейшего развития физических качеств обучающихся и соблюдения здорового образа жизни.

#### **Цель программы**

создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Задачи**

Образовательные:

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- дать представление по основам знаний: гигиены, физиологии, профилактике травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- обучить правилам и порядку при сдаче норм ГТО, технике выполнения нормативов.

Воспитательные:

- формировать у учащихся основы здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности;

Развивающие:

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу).

### **Принципы отбора содержания**

принцип гармоничного воспитания личности;

- принцип постепенности и последовательности в развитии физических качеств, от простого к сложному;

- принцип успешности;

- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения ребенка;

- принцип физического развития;

- принцип доступности;

- принцип ориентации на особенности и способности ребенка - природосообразности;

- принцип индивидуального подхода;

- принцип практической направленности.

### **Возрастные особенности обучающихся**

В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения. Возраст 7-10 лет является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся более осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и возможности. Необходимо учитывать эти особенности при подборе материала и построении занятий. Преобладающие методы обучения: наглядно-образные, практические, частично поисковые, с опорой на опыт ребенка.

### **Основные формы и методы обучения**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра. Инструкторская и судейская практика. Проведение с обучающимися общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своей секции. Контрольные испытания, соревнования.

Это способствует закреплению изученного материала, даёт обучающимся возможность поделиться своими знаниями и умениями. Самостоятельное проведение разминки среди обучающихся, участие в соревнованиях, все это способствует закреплению полученных знаний и самоутверждению как личности. Экскурсионные занятия. Посещение городских спортивных мероприятий.

### **Планируемые результаты**

### Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### Личностные:

- отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности,
- включают в себя сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры - позитивную самооценку своих физических возможностей. Обучающиеся, занимающиеся по данной программе, участвуют в районных, городских соревнованиях, в спортивных мероприятиях школы, что безусловно помогает в достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенстве, а также будит инициативу, стремление к самосовершенствованию.

### Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в секционной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

## Формы подведения итогов реализации программы

Формы проведения диагностики и контроля:

- Проведение тестирования физических качеств детей, сдача нормативов ГТО;
- Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.
- Сравнительный анализ.

### Механизм оценивания образовательных результатов

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Входной контроль - проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: (сентябрь)
- Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года (декабрь)
- Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка (май)

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	7	7	0
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	36	0	36
3	Бег на короткие дистанции	18	0	18
4	Метание мяча, спортивного снаряда	9	0	9
5	Итоговая аттестация	2	0	2
	<b>ИТОГО</b>			

## Содержание программы

1 год обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

№ Темы	Тема занятия	Количество часов
	<b>Теоретическая подготовка (7 часа)</b>	
1	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой.	2
2	Сведения о комплексе ГТО.	1
3	Нормативные документы и символика государство.	1
4	Предупреждение травматизма.	1
5	Гигиенические навыки.	1

6	Физическая подготовка.	1
<b>Общая физическая подготовка (26 часов)</b>		
	Упражнения для развития силы.	7
	Упражнения для развития гибкости.	7
	Упражнения для развития общей выносливости.	6
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	6
<b>Бег на короткие дистанции (18 часов)</b>		
	Обучение бегу на короткие дистанции.	2
	Начало бега (старт).	2
	Стартовый разбег.	2
	Бег по дистанции .	2
	Финиширование.	2
	Техника бега на повороте.	2
	Низкий старт и стартовый разбег.	2
	Техника финишного броска на ленточку.	2
	Совершенствование техники бега.	2
<b>Метание мяча, спортивного снаряда (9 часов)</b>		
	Метание теннисного мяча.	2
	Метание мяча. Методические указания.	3
	Техника финального усилия (броска).	2
	Финальное усилие.	2
	Итоговая аттестация. Выполнение нормативов.	2
	Итого:	72

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Количество учебных недель- 36

Количество учебных дней- 72

Каникулы в 2023-2024 учебном году

#### **Каникулы:**

Первые - 31.10.2023 - 06.11.2023 г.

Вторые – 30.12.2023 - 08.01.2024 г.

Третьи – 20.02.2024 - 26.02.2024 г.

Четвертые – 10.04.2024 - 16.04.2024 г.

Летние - 01.06.2024 - 31.08.2024 г.

Дата начала и окончание учебных периодов – 01.09.2023- 31.05.2024

Праздничные (выходные) дни в соответствии с производственным календарем  
на 2023-2024 учебный год:

- 6 ноября – День народного единства;
- 1,2,3,4,5,6, и 8 января – новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8,9 марта – Международный женский день;
- 1,2 мая – Праздник весны и труда;

- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия с обучающимися проходят:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жёсткая
- Перекладина гимнастическая пристенная
- Консоль пристенная для канатов и шестов (3 крюка)
- Канат для лазания
- Барьер легкоатлетический
- Доска наклонная навесная
- Тренажёр навесной для пресса -доска для пресса с валиками для ног
- Тренажёр навесной для спины
- Мяч для метания
- Мяч набивной (медицибол)от 1 до 5 кг
- Скакалка гимнастическая
- Палочка эстафетная
- Секундомер
- Доска информационная
- Рулетка
- Мат гимнастический.

### **Методическое обеспечение программы**

Для реализации задач и содержания программы необходимо учитывать, что каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая свойствами только ей психическими, физическим и прочими особенностями и требует всестороннего изучения этих особенностей и педагогического подхода к методам их развития.



В основу разработки программы подготовки к сдаче норм ГТО положены технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

гендерный подход в обучении  
дифференцированный подход  
личностно-ориентированная технология;  
- соревновательно-игровая технология.

Чёткая структура занятий имеет особое значение. Хорошо продуманная последовательность видов работы, чередование лёгкого материала и трудного, напряжения и разрядки делают занятия продуктивными и действенными. На занятиях в зависимости от темы занятия используются следующие *формы* работы: *показ* правильного выполнения упражнений;

*просмотр* разучиваемого движения; исполнения какого-либо профессионального спортсмена;

*устный анализ* услышанного (увиденного) способствует пониманию правильного или правильно исполненного движения;

*разучивание* - по элементам; по частям; в целом виде; разучивание отдельных видов упражнений

*тренировочные занятия* - подготовка к соревнованиям, сдаче норм ГТО

Для освоения учащимися полного курса программы подготовки к сдаче норм ГТО используются *следующие методы*:

*словесные*: объяснение, новых терминов и понятий, рассказ о выдающихся спортсменах и т.д.;

*наглядные*: демонстрация педагогом образца исполнения, использование аудио иллюстраций, видео примеров;

*практические*: использование спортивных, дыхательных, двигательных упражнений и заданий;

*репродуктивный* метод: метод показа и подражания;

**Формы и методы оценивания результатов:**

- устный анализ физических заданий

- устный анализ самостоятельных занятий

- итоговая аттестация в форме сдачи норм ГТО – в конце года

Задачей диагностики является определение уровня физического развития учеников в сфере спортивного совершенствования, готовности их к сдаче норм ГТО.

Основным методом диагностики является наблюдение за физическим развитием детей в процессе их физкультурной деятельности.

### **Рабочая программа воспитания**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1) гражданско-патриотическое

2) нравственное и духовное воспитание;

3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;

- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

*Гражданско-патриотическое* – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

*Нравственное и духовное воспитание* – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

*Воспитание положительного отношения к труду и творчеству* – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

*Интеллектуальное воспитание* – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

*Здоровьесберегающее воспитание* – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

*Социокультурное и медиакультурное воспитание* – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

*Правовое воспитание и культура безопасности* – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

*Воспитание семейных ценностей* – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

*Формирование коммуникативной культуры* – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

*Экологическое воспитание* – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

*Художественно-эстетическое воспитание* – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к спортивному инвентарю	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
5	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Сентябрь-май
6	Беседа о празднике «День защитника Отечества». Игра «Добромолодцы»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание;	В рамках занятий	Февраль

		воспитание семейных ценностей		
7	Беседа о празднике «8 марта» . Игра «Краснодевичьи»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

### **Список литературы**

#### **Нормативные правовые акты**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024

годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

**Для педагога дополнительного образования**

1. Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012г.
2. Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение

**Для обучающихся и родителей**

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.