

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации 09-3242 от 18.11.2015 г. О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав МБОУ "Славгородская СОШ;

Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ «Славгородская СОШ».

Актуальность:

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Возрождение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься физическими упражнениями предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная

Адресат ДООП:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Академический час – 40 минут. Количественный состав детей в группе - 10 человек. Группа формируется по возрастной категории.

«Стартовый уровень» рассчитан для обучающихся в возрастной категории 6-10 лет

Срок и объем освоения ДООП:

1 год, 34 часа, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 34 часа;

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа

Формы и режим занятий:

Применение различных форм занятий помогает оптимизировать учебный процесс.

Основными формами организации работы являются: фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Фронтальная форма предусматривает подачу учебного материала всему коллективу учеников.

Индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу обучающихся. Она предполагает оказание такой помощи каждому из них со стороны педагога которая позволяет не уменьшая активности ученика, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

В ходе групповой работы учащихся предоставляет возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Все это способствует более быстрому и качественному выполнению задания. Групповая работа позволяет выполнить наиболее сложные и масштабные работы с наименьшими затратами времени. Особым приемом при организации групповой формы работы является ориентирование учеников на создание так называемых «творческих пар» или подгруппы с учетом их возраста и опыта.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Предмет	Стартовый уровень
Физическая культура	1 час в неделю; 34 часа в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**Цели программы:**

- 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.

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

	Стартовый уровень
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.

1.3. Содержание программы «Первые шаги к ГТО» Стартовый уровень (1 год обучения) Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название разделов и тем	Кол-во часов всего	Количество часов теория	Количество часов практика	Формы аттестации/ контроля
Раздел 1. Основы знаний					
3					
1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1	-	вводный

2.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1	1	-	текущий
3.	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	1	1	-	текущий
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей 22					
4.	Бег на 60 метров	2	-	2	Текущий (тестовый контроль по нормативам ГТО)
5.	Бег на 1 км.	2	-	2	Текущий
6.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	1	-	1	(тестовый контроль по нормативам ГТО)
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	1	-	1	Текущий
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2	-	2	(тестовый контроль по нормативам ГТО)
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	2	-	2	Текущий
10.	Прыжок в длину с разбега	2	-	2	(тестовый контроль по нормативам ГТО)
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	-	2	Текущий
12.	Метание мяча 150 г на дальность	2	-	2	(тестовый контроль по нормативам ГТО)
13.	Бег на лыжах	6	-	6	Текущий
Раздел 3. Спортивные мероприятия 9					
14.	Спортивные соревнования «Кто дальше метнет мяч»	1	-	1	текущий

15.	«День бегуна», «День прыгуна»	2	-	2	текущий
16.	Круговая эстафета с этапами 100 метров	1	-	1	текущий
17.	«Мы готовы к ГТО!» (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО).	4	-	4	текущий
18.	Спортивные соревнования «Кто дальше прыгнет с места»	1	-	1	итоговый
Итого		34	3	31	

Содержание учебного плана Стартовый уровень

Раздел 3. Содержание учебного плана

Вводное занятие (1 ч.) Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

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.

Теория: Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) с 1-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

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.

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

Практика:

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 разбега (2ч.). 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.

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.

Спортивные мероприятия (9 часов).

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.

Практика: Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами

Теория: Подведение итогов за учебный год.

Таблица 1.3.2

План воспитательной работы в каникулярное время

№	Мероприятие	Сроки проведения
1	Спортивное мероприятие « ГТО на отлично!»	31.10.2024
2	Спортивное мероприятие « Сильные, смелые, умелые..»	27.03.2025

1.4 Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Тема занятия	Дата план
1	Что такое ВФСК ГТО?	
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	
3	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	
4	Подвижные игры с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробы»	
5	Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега	
6	Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги»	
7	Спортивные соревнования «День бегуна»	
8	Спортивные соревнования «День прыгуна»	
9	Метание мяча 150 г. на дальность	
10	Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска	
11	Спортивные соревнования «Кто дальше метнет мяч»	
12	Подтягивание из виса на высокой и из виса лежа на низкой перекладине	
13	Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Кто сильнее?», «Перетяжки».	
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
15	Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Подвижный ринг» «Соревнование тачек»	
16	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	
17	Подвижные игры для развития гибкости: «Если нравится тебе, то делай так..», «Кто ниже наклонится».	
18	Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок	
19	Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками	
20	Встречная эстафета с этапами 50-80 метров без лыжных палок.	
21	Бег на лыжах- дистанция 100 м.	
22	Круговая эстафета с этапами 100 метров	
23	Эстафета с этапами 500 м. и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.	
24	Передвижение на лыжах до 2 км. со слабо- и среднепересеченным рельефом.	
25	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (лыжные гонки 1км)	
26	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
27	Подвижные игры для развития силы ног (прыгучести): «Загони шайбу, Зайцы в огороде»	
28	Спортивные соревнования «Кто дальше прыгнет с места»	
29	Бег 60 м	
30	Бег 1000 м.	
31	Подвижные игры: « Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400м.	
32	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (наклон	

	вперед, подтягивание на высокой и низкой перекладине, прыжок в длину)	
33	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа).	
34	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (бег 60 м., бег 1000 метров, метание мяча на дальность)	

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Период	Сроки
Начало учебного года	16.09
Окончание учебного года	25.05
Продолжительность каникул	26.05.2025-31.08.2025
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	34

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	спортивный зал, школьный стадион с беговыми дорожками. Вспомогательное оборудование (коврики, мячи, стойки, снаряды) гимнастические маты, скакалки, аптечка, свисток.
Информационное обеспечение	Предметно-развивающая среда: стенд с информацией о нормативах ГТО, инструкции по ТБ
Кадровое обеспечение	Учитель физической культуры

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Входное тестирование;
- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные нормативы проводятся регулярно в учебных целях .

2.4. Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к

совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы: тесты (приложение 1)

Список 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 для 1-4 классов . – М.: Просвещение, 2014;
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).

Контрольные тесты

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**		6	6	7	6	6	7