

Комитет администрации г. Славгород Алтайского края по образованию
Филиал Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Славгородская средняя общеобразовательная школа» -
«Архангельская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Первые шаги к ГТО»**

Возраст обучающихся – 6 -10 лет
Срок реализации программы - 1 год

Автор-составитель:
Баленко Л.Н.,
учитель физической культуры

с.Архангельское, г.Славгород, Алтайский край, 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

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

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 - 12 человек. Группа формируется по возрастной категории.

«Стартовый уровень» рассчитан для обучающихся в возрастной категории 6-10 лет (1-4 классы).

Срок и объем освоения ДООП:

1 год, 34 педагогических часа, из них:

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

Форма обучения:

Очная, дистанционная.

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 самостоятельного 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	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	1	-	1	итоговый

	соревнования «Кто дальше прыгнет с места»				
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.

Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	34
Продолжительность каникул	21.06.2024-31.08.2024
Даты начала и окончания учебного года	01.09.2023-20.05.2024
Сроки начального мониторинга	Первая неделя октября
Сроки промежуточного мониторинга	Последняя неделя декабря
Сроки итогового мониторинга	Последняя неделя мая

Раздел 4 Календарный учебный график 34 часа.

Календарный учебный график 1 год обучения (Стартовый уровень)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1				Беседа, практика	1	Что такое ВФСК ГТО?	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»

2				практик а	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
3				практик а	1	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
4				практик а	1	Подвижные игры с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробы»	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
5				практик а	1	Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
6				практик а	1	Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги»	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
7				практик а	1	Спортивные соревнования «День бегуна»	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
8				практик а	1	Спортивные соревнования «День прыгуна»	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
9				практик а	1	Метание мяча 150 г. на дальность	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
10				практик а	1	Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
11				практик а	1	Спортивные соревнования «Кто дальше метнет мяч»	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
12				практик а	1	Подтягивание из виса на высокой и из виса лежа на низкой перекладине	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
13				практик а	1	Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Кто сильнее?», «Перетяжки».	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
14				практик	1	Сгибание и	Филиал МБОУ

				а		разгибание рук в упоре лежа	«Славгородская СОШ»-«Архангельская ООШ»
15				практика	1	Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Подвижный ринг» «Соревнование тачек»	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»-«Архангельская ООШ»
16				практика	1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»-«Архангельская ООШ»
17				практика	1	Подвижные игры для развития гибкости: «Если нравится тебе, то делай так..», «Кто ниже наклонится».	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»-«Архангельская ООШ»
18				практика	1	Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»-«Архангельская ООШ»
19				практика	1	Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»-«Архангельская ООШ»
20				практика	1	Встречная эстафета с этапами 50-80 метров без лыжных палок.	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»-«Архангельская ООШ»
21				практика	1	Бег на лыжах- дистанция 100 м.	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»-«Архангельская ООШ»
22				практика	1	Круговая эстафета с этапами 100 метров	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»-«Архангельская ООШ»
23				практика	1	Эстафета с этапами 500 м. и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»-«Архангельская ООШ»
24				практика	1	Передвижение на лыжах до 2 км. со слабо- и среднепересеченным рельефом.	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»-«Архангельская ООШ»
25				практика	1	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (лыжные гонки 1км)	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»-«Архангельская ООШ»

26				практика	1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
27				практика	1	Подвижные игры для развития силы ног (прыгучести): «Загони шайбу, Зайцы в огороде»	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
28				практика	1	Спортивные соревнования «Кто дальше прыгнет с места»	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
29				практика	1	Бег 60 м	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
30				практика	1	Бег 1000 м.	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
31				практика	1	Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400м.	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
32				практика	1	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (наклон вперед, подтягивание на высокой и низкой перекладине, прыжок в длину)	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
33				практика	1	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа).	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»
34				практика	1	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (бег 60 м., бег 1000 метров, метание мяча на	Филиал МБОУ «Славгородская СОШ»- «Архангельская ООШ»

						дальность)	
			Итого		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, инструкции по ТБ
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, образование не ниже среднего профессионального

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 (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.)

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).