

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.Ульяновска
«Начальная школа №200 имени Героя Советского Союза А.В. Горбатова»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от 31.05.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Начальная школа №200
имени А.В. Горбатова»

_____ *Т.Н. Требухова*

Приказ № 87-ОД от 09.06.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
««Навстречу к ГТО»»**

Возраст обучающихся: *9-11 лет*

Срок реализации: *1 год*

Уровень программы: *базовый*

Разработчик программы:
*Учитель Физической культуры
Крайнова Юлия Викторовна*

г. Ульяновск, 2024 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Планируемые результаты освоения программы	5
1.4. Учебно-тематический план	8
1.5. Содержание учебно-тематического плана	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Формы аттестации/контроля	16
2.3. Оценочные материалы	16
2.4. Методическое обеспечение программы	17
2.5. Условия реализации программы	17
2.6. Воспитательный компонент	19
3. Список литературы	21

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Навстречу к ГТО» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МБОУ "Начальная школа № 200 имени А.В. Горбатова";

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ "Начальная школа № 200 имени А.В. Горбатова";

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБОУ "Начальная школа № 200 имени А.В. Горбатова";

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Введение в действие с 1 сентября 2014 г. «Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) послужило толчком для привлечения наибольшего количества детей и взрослых к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительной мотивации к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты. Постоянное движение ребенка, его развитие - это принцип естественного воспитания. Комплекс ГТО весьма органично вписывается в данный процесс в качестве завершающего фактора и повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, ознакомить детей с основными видами спорта. Во время физкультурных

мероприятий дети не только получают радость от своих результатов, но и научатся переживать за товарищей, а также почувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

Отличительные особенности программы:

ГТО - это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Комплекс ГТО, утвержденный в 1939 году, сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране.

Новизна программы:

Новизна программы состоит в применении нового деления учебного процесса по этапам, что позволяет осуществлять дополнительное вливание извне в любой из этапов обучающего процесса, с учетом индивидуальных психолого-физиологических особенностей детей.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 9-11 лет.

предусматривает подготовку и мотивацию детей 9-11 лет к сдаче II –III ступени норм «ГТО» и обеспечивает формирование потребности в здоровом образе жизни.

Уровень освоения программы: базовый

Наполняемость группы: 15 чел

Объем программы: 32 часа

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 1 раз в неделю, по 1 часу с группой

Форма(ы) обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Форма организации занятия – групповая, занятия проводятся в разновозрастных группах, формы проведения занятия – беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование.

1.2. Цель и задачи программы

Цель 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.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Освоение содержания программы курса обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации рабочей программы курса «ГТО - путь к здоровью и физическому совершенству», являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению 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.

В соответствии с ФГОС ООО, СОО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

- 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;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Предметные результаты

В результате освоения содержания курса обучающиеся будут знать:

- что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;

- понятие «Физическая подготовка» - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО;

- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 2-ю ступень 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;

- владеть техникой бега на 30 м, 60 м, 100 м;

- владеть техникой челночного бега;
 - прыгать в длину с места, через препятствия;
 - бегать на длинные дистанции: 1 км;
 - подтягиваться, отжиматься;
 - поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
 - метать мяч (снаряд);
 - выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- Демонстрировать:
- максимальный результат при сдаче норм ГТО 1-й и 2-й ступени комплекса ГТО.

Физиологические особенности детей младшего школьного возраста

Согласно В. И. Максаковой, развитие организма ребенка младшего школьного возраста идет достаточно интенсивно, и, вместе с тем, спокойно и гармонично. В младшем школьном возрасте дети продолжают расти. При этом меняются не только рост и масса, но и пропорции тела ребенка. В частности, происходит дальнейшее уменьшение размеров головы: с $1/6$ роста тела в 6 лет до $1/7$ в 12 лет. Известно, что с 6 до 10 лет общий рост ребенка увеличивается главным образом за счет роста ног. К 10 годам у детей заканчивается формирование механизмов иммунитета, отчего дети в этот период обычно болеют меньше, чем дошкольники. Примерно с 10 лет 4 месяцев девочки по росту начинают обгонять мальчиков, которые вступают в пубертатную фазу ускорения роста, как правило, с 13 лет 10 месяцев. На протяжении младшего школьного возраста созревание коры продолжается. Особенно интенсивно развивается не достигшая взрослого состояния лобная часть коры головного мозга – ее извилины и борозды (их развитие заканчивается к 12–15 годам). Интенсивно развиваются и волокна, которые связывают участки мозга правого и левого полушарий, и ассоциативные волокна, пролегающие между пунктами одного и того же полушария. Все это приводит в конечном итоге к целостной деятельности мозга ребенка и к приобретению корой главенствующей роли. К 10–12 годам между корой и подкоркой головного мозга окончательно устанавливаются отношения, характерные для взрослых людей. Развитие мозга сказывается на динамике всех психических процессов младшего школьника.

1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной деятельности)	6	2	4	Вводный мониторинг, контрольные испытания
2	Первые шаги к ГТО: от теории к практической деятельности	15	3	12	Беседа, контрольные испытания, контрольные тесты, промежуточный мониторинг
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	11	5	6	Беседа, демонстрация, контрольные тесты, итоговый мониторинг
	Итого	32	10	22	

1.5. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной деятельности)

Тема 1. Здоровый образ жизни. Правила техники безопасности при проведении занятий; выполнении упражнений

Теория: Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения.

Практика: Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование.

Оборудование:

Тема 2. Режим дня. Утренняя зарядка

Теория: Команды для управления группой. Понятие о строе и командах.

Практика: обучить базовым двигательным действиям; научить восстанавливать дыхание

Оборудование:

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория: Шеренга, колонна, дистанция, интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги. В колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения.

Практика: выполнение практических заданий, упражнений, лабораторных, проектных и исследовательских работ и т.д.

Оборудование:

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами

Теория: *описание изучаемых терминов и понятий.*

Практика: научить выполнять общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических предметов

Оборудование: гимнастическая палка, обруч, скакалка, мяч

Тема 5. Подвижные игры

Теория: правила подвижных игр: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафеты с бегом», «Охотники и утки»

Практика: Подвижные игр: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафеты с бегом», «Охотники и утки»

Оборудование: мячи, сетка для игры, манишки

Раздел 2. Первые шаги к ГТО: от теории к практической деятельности

Тема 1. Правильное питание. Полезные и вредные продукты

Теория: Формирование у детей представления о правильном питании, как основе здорового образа жизни

Практика: 1. Беседа «Еда без вреда»; Дид.игра: «Полезно-вредно»; Квест-игра: «Путешествие в страну здорового питания»

Оборудование: карточки для игры

Тема 2. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Теория: Формирование интереса к здоровому образу жизни, своему здоровью,

Практика:. Беседы с детьми о здоровом образе жизни, о сохранении здоровья, полезной пище и витаминах

Оборудование: интерактивная доска, видео-фильм

Тема 3. Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Теория: челночный бег, гибкость, подтягивание, подъём туловища из положения лёжа на спине

Практика: выполнение по зрительному сигналу рывков с места с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений; упражнения для мышц ног и таза.

Тема 4. Лёгкая атлетика: техника ходьбы и бега

Теория: Техника выполнения беговых, прыжковых и специальных циклических упражнений в режиме средней интенсивности

Практика: Беговые, прыжковые и специальные циклические упражнения в режиме средней интенсивности

Оборудование: секундомер

Тема 5. Прыжковая техника

Теория: . Техника выполнения прыжков.

Практика: Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой (правой, левой), с доставанием одной, двумя подвешенных предметов. Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой. Разнообразные прыжки со скакалкой. Упражнения с отягощениями.

Оборудование: скакалка, отягощение

Тема 6. Техника метания мяча

Теория: техника метания малого теннисного мяча

Практика: Метание малого мяча с места в стену на дальность. Метание в цель и на дальность с места и шага

Оборудование: малый теннисный мяч

Тема 7. Техника наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами

Теория: Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Выполнение упражнений по группировке в приседе, сидя, лежа на спине; по перекатам в группировке лежа на спине, из положения, сидя, из упора присев и из основной стойки

Оборудование: гимнастический мат

Раздел 3. Физическое и спортивно-техническое совершенствование**Тема 1. Тестовые испытания: бег, наклоны, прыжки, метание мяча**

Теория: Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3-5 видов.

Практика: Выполнений тренировочных упражнений.

Оборудование: мячи, секундомер, тумба для измерения гибкости

Тема 2. Лёгкая атлетика, бег, челночный бег

Теория: техника беговых упражнений

Практика: Бег с ускорением до 30 м, низкий старт, стартовый разбег, эстафетный бег, бег с препятствиями

Оборудование: эстафетная палочка, секундомер, кубики.

Тема 3. Прыжковая техника

Теория: техника прыжковых упражнений

Практика: прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину

Оборудование: гимнастические маты, рулетка

Тема 4. Техника метания

Теория: техника метания мяча

Практика: метание малого мяча с места на дальность

Оборудование: малый теннисный мяч

Тема 5. Техника наклона вперёд (гибкость)

Теория: техника выполнения акробатических упражнений

Практика: выполнение упражнений в группировке, сидя/лёжа, перекуты вперёд/назад, наклоны в стороны/вперёд/назад, упражнения на гимнастической стенке

Оборудование: гимнастические маты, гимнастическая стенка

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Место проведения:

Время проведения занятий:

Год обучения: 1

Количество учебных недель: 32

Количество учебных дней:

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.23-30.12.2023

2 полугодие – 09.01.24 – 27.05.2024

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
1	Знакомство с нормами ГТО. ТБ на занятиях	1	Теоретическое занятие (лекция)	наблюдение	сентябрь	
2	ОФП. Упр. В беге и ходьбе	1	Практическое занятие	наблюдение	сентябрь	
3	Разминка и её значение в занятиях Физ. упр.	1	Практическое занятие	наблюдение	сентябрь	
4	Обучение бегу на скорость. Развитие быстроты	1	Практическое занятие	Текущий контроль	сентябрь	
5	ОФП для рук верх.плеч. пояса	1	Практическое занятие	Текущий контроль	октябрь	

6	П/и с бегом, с макс. скоростью. Упр. на гибкость	1	Практическое занятие	Предварительный контроль	октябрь	
7	Упр. на гибкость. Наклоны из положения сидя, стоя	1	Практическое занятие	Периодический контроль	октябрь	
8	Челночный бег 3x10 м	1	практика	Периодический контроль	ноябрь	
9	Техника выполнения прыжка в длину	1	практика	Периодический контроль	ноябрь	
10	Упр. на гимнастической скамейке	1	практика	Текущий контроль	ноябрь	
11	Пресс, лазание, перелазание	1	практика	наблюдение	ноябрь	
12	П/и для развития силы рук и ног. «Кто сильнее» и др.	1	практика	наблюдение	декабрь	
13	Метание мяча разными способами. В парах, в мишень	1	практика	Текущий контроль	декабрь	
14	Метание мяча на дальность	1	практика	Оперативный контроль	декабрь	
15	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель	1	практика	коррекционный	декабрь	
16	Правила поведения и ТБ при выполнении физических. упр. Прыжки со скакалкой. Игра «Солнышко»	1	практика	наблюдение	январь	

17	Метание мяча 150 гр. на дальность	1	практика	коррекционный	январь	
18	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м); на низкой перекладине (д)	1	практика	Оперативный контроль	январь	
19	Подтягивание на перекладине высокой/низкой; П/и	1	практика	Коррекционный	январь	
20	Развитие координационных способностей; упр. на гимнастической скамейке, П/и	1	практика	наблюдение	февраль	
21	Спортивные соревнования	1	практика	Текущий контроль	февраль	
22	Наклон вперёд из положения стоя на скамейке с прямыми ногами	1	практика	Предварительный контроль	февраль	
23	П\и для развития гибкости: «Если нравится тебе, то делай так», «Кто ниже наклонится».	1	практика	профилактический	февраль	
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	практика	наблюдение	март	
25	Контрольные испытания. Тестирование по ОФП	1	практика	Оперативный контроль	март	
26	ОФП , упр. для развития прыгучести	1	практика	наблюдение	март	
27	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	практика	коррекционный	март	

28	П/и для развития силы ног (прыгучести); «Загони шайбу», «Зайцы в огороде».	1	практика	наблюдение	апрель	
29	Поднимание туловища из положения лёжа на полу	1	практика	Текущий контроль	апрель	
30	Поднимание туловища из положения лёжа на полу. Упражнения в парах. П/и	1	практика	Текущий контроль	апрель	
31	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1	практика	Оперативный контроль	апрель	
32	Полоса препятствий	1	практика	Оперативный контроль	май	

2.2. Формы аттестации/контроля

Система отслеживания и оценивания результатов обучения: для обучающихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 2 триместра проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 3 триместра -итоговый контроль. Оценивание результатов, обучающихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Региональный центр тестирования ГТО.

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:

сдача нормативов, соревнования, спорт. праздники

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:

беседа, лекции

Особенности организации аттестации/контроля:

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах: участие в школьных праздниках, фестивалях, окружных мероприятиях, олимпиадах.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации: итоговое занятие.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации – сдача нормативов.

2.3. Оценочные материалы

- беседы с учащимися по изученным теоретическим темам
- анкетирование
- сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке
- выполнение технических приемов
- участие в соревнованиях
- оказание помощи в судействе

2.4. Методическое обеспечение программы

Методические материалы:

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

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Канат;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Лыжи, палки;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Методики и технологии:

В программе используются следующие методики:

1. Упражнения для развития быстроты.
2. Упражнения для развития ловкости.
3. Упражнения для развития силы.
4. Упражнения для развития специальной выносливости.
5. Упражнения для развития гибкости.

Краткое описание работы с методическими материалами:

- Владеть техникой бега на 30 м, 60 м
- Прыгать в длину с разбега и в длину с места
- Подтягиваться, отжиматься
- Бегать на 1 км,
- Метать мяч (снаряд)

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 чел и

отвечающего правилам СанПин;

наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;

наличие необходимого оборудования согласно списку;

наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Материально-техническое обеспечение программы:

Наименование	Количество	Область применения
Эстафетные палочки	10 шт.	Используются для проведения эстафет
Гимнастические маты	10	Используются для гимнастических упражнений
Гимнастическая стенка	2 шт	Используются для гимнастических упражнений
Гимнастические палки	20	Используются для гимнастических упражнений
Скамейка гимнастическая	2	Используются для гимнастических упражнений
Скакалки	20	Используются для гимнастических упражнений
Малые мячи для метания по 150 гр	6	Используются для спорт. упражнений
Перекладина	1	Используются для гимнастических упражнений
Мячи набивные	4	Используются для гимнастических упражнений
Мячи баскетбольные	3	Используются для спортивных игр
Щиты с кольцами и сетками	2	Используются для спортивных игр
Волейбольные мячи	3	Используются для спортивных игр

Информационное обеспечение программы:

Актуальные аудио-, видео -, фото -, интернет-источники, которые обеспечивают достижение планируемых результатов.

Наименование	Ссылка	Область применения
Сборник подвижных игр для начальной школы	https://uchitelya.com https://znanio.ru/media/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej-	Используется для поиска необходимой информации по темам занятий

	mladshego-shkolnogo-vozrasta-1-4-klasse-na-urokah-fizkultury-2803361	
Всё о ГТО: нормативы, документы, контакты и т.д.	https://user.gto.ru/?utm=	Используется для поиска необходимой информации по темам занятий

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.6. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

Создать комфортную обстановку, благоприятные условия для успешного развития каждого ребенка.

Задачи воспитательной работы

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

здоровьесберегающее воспитание

Формы воспитательной работы

спортивная игра,

Методы воспитательной работы

беседа, упражнение, соревнование, игра, анкетирование, тестирование,

Планируемые результаты воспитательной работы

Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.

- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1	«День Здоровья»	Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни	1.Физ. минутки 2. Подвижные игры 3. Раздача витаминов	сентябрь
2	«Чесночные киндеры»	Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни	1 Аромотерапия – изготовление чесночных кулонов	Ноябрь
3	«Оздоровительные паузы, релаксационные упражнения»	Приобщение детей к здоровому образу жизни через организованную модель здоровьесбережения	1.Гимнастика для глаз 2. Пальчиковая гим-ка 3.Дыхательная гим-ка 4. Психогимнастика. 5. Физкультминутки	Декабрь
4	«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	Побуждать к бережному отношению к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, желание соблюдать личную гигиену	1. Правила: «Моя осанка», «Береги зрение» 2. Изготовление нетрадиционного оборудования в физкультурный зал. 3. Выставка семейных газет и альбомов «Ромашка нашего здоровья»	Январь
5	«День Защитника Отечества»	Развивать физические, волевые качества; целеустремлённость; воспитывать соревновательные качества; чувство взаимовыручки, поддержки;	Спортивное развлечение к 23 февраля «Будущие солдаты»	Февраль

		воспитывать любовь к Родине; чувство уважения к Российской армии		
6	«Как устроен Я»	Познакомить детей с особенностями функционирования тела, строением организма.	Просмотр альбома с фотографиями; Беседа о функционировании и строении тела; Дидактическое упражнение «Создай свой портрет»	Март
7	«День Здоровья»	Формирование интереса к здоровому образу жизни, своему здоровью, движениям и спорту	1. Беседы с детьми о здоровом образе жизни, о сохранении здоровья, полезной пище и витаминах. 2. Чтение художественной литературы о спорте, физкультуре, о здоровом образе жизни. 3. Спортивные соревнования	Апрель
8	«Путешествие в страну здорового питания»	Формирование у детей представления о правильном питании, как основе здорового образа жизни	1. Беседа «Еда без вреда» 2. Дид.игра: «Полезно-вредно» 3. Квест-игра: «Путешествие в страну здорового питания»	

3. Список литературы

для педагога:

Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия»

Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006

Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989

Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987

Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987

Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983

Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1982

для обучающихся:

Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982

Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьников: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981

Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981

Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980

Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978

для родителей (законных представителей):

Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978

Сметанин Е.К.: Спорт - помощник хлебороба. - М.: Физкультура и спорт, 1978

Почётный значок. - М.: Советская Россия, 1977

Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1976

Сост. В.А. Ивонин; Б. Авдеев, С. Войцеховский, А. Галли и др.: ГТО на марше. - М.: Физкультура и спорт, 1975

Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1974

**Государственные требования к уровню
физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

II– III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3-4 классов, 8- 11 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

 МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»				ДИРЕКЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТИВНЫХ ПРОЕКТОВ		 ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР ФИЗИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА	
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения	
		Мальчики			Девочки				
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности	
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55		Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18		
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23		
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12		
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость	



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПЕЦИАЛЬНЫХ
И ПРОЕКТОВ



ОПЕРАТОР
ИНТЕГРАЦИИ
КОМПЛЕКСОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ФИЗИЧЕСКОГО СПОРТА

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	



Информация для карточки в Навигаторе

Полное название: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Навстречу к ГТО»

Публичное название: «Навстречу к ГТО»

Краткое описание:

Программа способствует принятию дополнительных мер по увеличению двигательной активности учащихся, так как физическое направление - одно из приоритетных направлений МБОУ «Начальная школа № 200 имени А.В. Горбатова»