



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Образовательный центр
имени Героя Советского Союза Расковой Марины Михайловны»
Энгельского муниципального района Саратовской области
г. Энгельс – 1, 413101, г. Энгельс, Саратовская область, тел./факс (8453) 74 – 43 – 48; тел. 74 – 43 – 48

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 12
от 18.06.2021

Утверждаю
Директор МАОУ «Образовательный
центр им. М.М. Расковой»



Ефименкова О.А.

Приказ от 02.07.2021г. № 442

ДОПОЛНИТЕЛЬНА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПРОГРАММА

«Готов к труду и обороне»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 месяц
Объем программы: 16 часов

Кондратьева Мария Михайловна
педагог дополнительного образования

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Готов к труду и обороне» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Положением о разработке и условиях реализации дополнительных общеразвивающих программ МАОУ «Образовательный центр им. М.М. Расковой» ЭМР Саратовской области. (приказ №207-од от 29.05.2020 года).

Актуальность программы пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что содержание программы, формы, методы и технологии обучения способствуют не только наиболее эффективному решению комплекса обучающих, развивающих, воспитательных задач, достижению поставленной цели, но и будут способствовать раскрытию индивидуальности ребёнка, мотивации к здоровому образу жизни и выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Адресат программы: обучающиеся 7-9 лет.

Возрастные особенности: 7-9 лет — данный период принято называть младшим школьным возрастом, который считается вершиной детства.

Активно увеличиваются рост, мышцы младших школьников. Причем, наблюдается относительное равенство по физической силе у мальчиков и девочек. Младшие школьники уже в состоянии выполнять контролируемые целенаправленные движения. По этой причине у них развивается интерес к различным видам спорта и активным действиям. Правильно подобранные физические упражнения обеспечат у детей более гармоничное развитие внутренних органов и систем.

Срок реализации программы: 1 месяц

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная.

Принцип набора обучающихся в объединение: свободный.

Форма организации деятельности: групповая.

Количество детей в группе: 12-15 человек.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель. Формирование мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культуры.

Задачи.

Обучающая:

- сформировать представления о целях и задачах ВФСК ГТО.
- познакомить с нормативами I ступени ВФСК ГТО (7-9 лет), II ступени (9-10 лет)
- познакомить с техникой выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ВФСК «ГТО».

Развивающие:

- развивать мотивацию к спортивно-оздоровительной деятельности;

Воспитательные:

- развивать коммуникативные умения и навыки работать в команде.

1.3. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ГТО» обучающиеся **должны знать:**

предметные результаты:

- что такое ВФСК «ГТО»;
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ВФСК «ГТО»
- технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ВФСК «ГТО».

Уметь:

- максимально проявлять физические возможности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ВФСК «ГТО»;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Метапредметные результаты:

- повышение мотивации к спортивно-оздоровительной деятельности
- сформированы потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Личностные результаты:

- повышение к мотивации к здоровому образу жизни;
- расширение коммуникативных умений и навыков работать в команде.

1.1. Учебный план

№ п/п	Наименование и содержание тем	Количество часов			Формы контроля
		Общее	Теория	Практика	
Модуль №1. «Внедрение ГТО» 16 часов					
Раздел 1. Всё про ВФСК ГТО. 3 часа					
1	Вводное занятие. Возможности Энгельсского района в области спорта. ВФСК «ГТО»: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Инструктаж по т/б.	1	1	0	Тестирование
2	Ознакомление с нормативами ВФСК ГТО	2	2	0	Зачётная книжка
Раздел 2. Изучение нормативов ВФСК ГТО					
3	Техника выполнений упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1	0	1	Разминка
4	Отработка прыжковых упражнений. Кроссовая подготовка	1	0	1	Зачёт
5	Отработка имитационных упражнений.	1	0	1	Зачёт
6	Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции	3	0	3	Соревнование

8	Отработка метания (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность	2	0	2	Мини-соревнование
9	Отработка прыжков: разбег, отталкивание, полёт, приземление	2	0	2	Соревнование
Раздел 3. Сдача нормативов ВФСК ГТО					
11	Итоговое занятие. Выполнение тестирования ВФСК «ГТО»	3	0	3	Тестирование
	Итого:	16	3	13	

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО»

Раздел 1. Всё про ВФСК ГТО 3 часа

Вводное занятие. 1 час

Теория. (Очно) Возможности Энгельсского района в области спорта. История комплекса ГТО. ВФСК «ГТО»: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании.

Практика. Тестирование.

Теория. Ознакомление с нормативами ВФСК ГТО **2 часа**

Практика. Выполнение зачётной книжки.

Раздел 2. Изучение нормативов ВФСК ГТО - 10 часов

Техника выполнений упражнений для развития скоростно-силовых качеств. 1 час

Практика. (Очно) Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Разминка.

Отработка прыжковых упражнений. Кроссовая подготовка. 1 час

Практика. (Очно) Ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения, многоскоки, бег по пересеченной местности 500 - 2 - км. Зачёт.

Отработка имитационных упражнений. 1 час

Практика. (Очно) Имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта. Зачёт

Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции. 3 часа

Практика. (Очно) Технике бега по дистанции с заданной скоростью. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. Бег на дистанции 100 м, 200 м, 1000 м. Бег на 2 км, 3 км. Соревнование.

Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность. 2 часа.

Практика. (Очно) Разбег (предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами.

Мини-соревнование.

Отработка прыжков: разбег, отталкивание, полёт, приземление. 2 часа

Практика. Прыжки: разбег, отталкивание, полёт, приземление.

Соревнование.

Раздел 3. Сдача нормативов ВФСК ГТО – 3 часа

Итоговое занятие. Выполнение тестирования ВФСК «ГТО». 3 часа

Практика. Дневник достижений учащихся. Тестирование.

1.5. Формы контроля и их периодичность

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- тестирование;
- диагностика;
- дневник достижений учащихся;
- журнал посещаемости;
- протокол соревнований;

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- аналитический справка по итогам проведения тестирования,
- отчет итоговый,
- протокол соревнований,
- дневник достижений учащихся

2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ».

2.1 Методическое обеспечение

Обучение проводится и реализуется в очной форме.

Формы организации образовательного процесса подбираются с учетом цели и задач, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: фронтальные, учебно-тренировочные, групповые, индивидуально-групповые, соревновательные, теоретические, индивидуальные и зачёт.

Для решения образовательных задач используются разнообразные **методы, приёмы и педагогические технологии** обучения.

Методы по преимущественному источнику получения знаний:

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, консультация);
- наглядные (демонстрация, иллюстрация, презентации);
- практические (упражнения, игры, соревнование, учебно-тренировочное занятия).

Приёмы: беседа, конкурс, экскурсия, (беседа, просмотр и анализ учебных кинофильмов видеозаписей, просмотр и обсуждение соревнований).

Педагогические технологии: информационно-коммуникативные технологии, здоровье сберегающая технология, технология индивидуализации, технология группового, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал – специализированный (гимнастический, игровой – баскетбол, волейбол). Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям.

Школьная спортивная площадка с оборудованием:

- секторы для прыжков в длину с разбега,
- секторы для метания малого мяча и гранаты на дальность;

Спортивное оборудование и инвентарь:

- теннисные мячи – 10 шт.,
- гимнастические скамейки 5-7 шт.;
- гимнастическая стенка-4 пролетов;
- гимнастические скакалки-15 шт.;
- мячи баскетбольные, волейбольные по 15 шт.;
- перекладины навесные;
- маты гимнастические;
- рулетки измерительные (10, 50 м);
- секундомеры;

- о беге.

Кадровое обеспечение

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Внедрение ГТО» осуществляет учитель физической культуры МАОУ «Образовательного центра им. М.М. Расковой» Энгельсского муниципального района Саратовской области

Прошедший курсы профессиональной переподготовки «Педагог дополнительного образования».

Оценочные материалы

Основными критериями оценки результатов итоговая аттестация обучающихся являются нормативы ВФСК ГТО, представленные в приложении.

2.3. Список литературы

Для педагога:

1. Костикова Г.В. Реализация комплекса ГТО в общеобразовательных организациях [Текст] / Г. В. Костикова, С. С. Михайлов, А. С. Фетисов // Физическая культура в школе. - 2016. - №4. - С. 2-8.
2. Фомичева Е.Н. Возможности внедрения и реализации комплекса ГТО в образовательных организациях [Текст] / Е. Н. Фомичева, А. В. Фомичев // Физическая культура в школе. - 2015. - №8. - С. 51-55.
3. Абрамович Д.В. Занятия физической культурой по месту жительства как фактор влияния на физическую подготовленность детей и подростков при выполнении нормативов комплекса ГТО [Текст] / Д. В. Абрамович, В. Ю. Лебединский, Э. Г. Шпорин // Теория и практика физической культуры. - 2016.- №1. - С. 103.
4. Кузнецов В.С. Организационно-методические основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО в стрельбе [Текст] / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий // Физическая культура в школе. - 2016. - №2. - С.55-63.

Для обучающихся:

1. Погадаев Г.И.. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы [Текст]: учебно-методическое пособие / Г. И. Погадаев. - Москва : Дрофа, сор. 2016. - 178, [1] с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 978-5-358-16536-6.
2. Дуркин П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре: [Текст]: учеб. пособие. - Архангельск: Изд-во, Арханг. гос. техн. ун-та, 2006

Интернет ресурсы

Для успешной реализации программы используется, ноутбук с выходом в Интернет:

Интернет-ресурсы:

- <https://user.gto.ru/> - Официальный сайт ВФСК ГТО.
- <https://user.gto.ru/user/register> - Регистрация ВФСК «ГТО».
- <https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/> - 10 силовых упражнений для бегунов от мастера спорта по лёгкой атлетике.
- <https://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzj9g> - Бег на короткие дистанции
- <httpwww.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
- <https://olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
- <https://www.sovsport.ru/lifestyle/988895-luchshie-youtube-kanaly-o-bege> - Все о беге.

Оценочные материалы

Критериями оценки результатов итоговой аттестации обучающихся являются нормативы ВФСК ГТО.

1 ступень. Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет							
		Мальчики			Девочки				
		■	■	■	■	■	■		
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7		
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2		
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени							
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135		
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4					
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11		
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11		
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями		Пальцами		Ладонями	
Испытания (тесты) по выбору									
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4		
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39		
	или на 2 км	Без учета времени							
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени							
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15		
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9		
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6		
* Для бесснежных районов страны									
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.									

2 ступень. Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

- бронзовый значок
 - серебряный значок
 - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Содержание и методика контрольных испытаний по физической подготовке

Физическая подготовка.

Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Челночный бег 3x10м. На расстоянии 10м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. ИП -упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП.

Бег 1000м. Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ
ПО ОФП ЗА 20__ - 20__ УЧЕБНЫЙ ГОД:
Дата проведения: «__» _____ 20__ г.**

№	Ф.И.О.	Год рождения, номер УИН	ОФП					
			Прыжки в длину с места	Бег 30м.	Бег 30(3x10) с.	Метание набивного мяча	Бег 1000м	Сгибание и разгибание
1								

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц (сентябрь –май)	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Всё про ВФСК ГТО								
1				Беседа	1	Вводное занятие. Возможности Энгельского района в области спорта. ВФСК «ГТО»: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Инструктаж по т/б.	Б/зал МБОУ«Образова тельного центра М.М. Расковой»	Тестирование
2				Беседа, практик икум	2	Ознакомление с нормативами ВФСК ГТО	Б/зал МБОУ«Образова тельного центра М.М. Расковой»	Выполнение зачётной книжки
Раздел 2. Изучение нормативов ВФСК ГТО								
3				Практик ум Неаудит орная	1	Техника выполнения упражнений для развития скоростно- силовых качеств. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической	Б/зал МБОУ«Образова тельного центра М.М. Расковой»	Разминка

						скамейкой.		
4				Практикум, тренировка Неаудиторная	1	Отработка прыжковых упражнений. Кроссовая подготовка. Ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения, многоскоки, бег по переменной местности 500 - 2 - км.	Б/зал МБОУ «Образовательного центра М.М. Расковой»	Зачёт
5				Практикум Неаудиторная	1	Отработка имитационных упражнений. Имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта	Б/зал МБОУ «Образовательного центра М.М. Расковой»	Зачёт
7				Практикум, игра.	1	Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции. игр. Бег на дистанции 100 м, 200 м.	Б/зал МБОУ «Образовательного центра М.М. Расковой»	Соревнование

8				Практикум, игра.	1	Техника выполнения бега по дистанции с заданной скоростью. Бег на дистанции 400м, 1000м.	Б/зал МБОУ «Образовательного центра М.М. Расковой»	Соревнование
9				Практикум, игра.	1	Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. Бег на 2км, 3 км.	Б/зал МБОУ «Образовательного центра М.М. Расковой»	Соревнование
10				Практикум, соревнование. Неаудиторная дистанционная	1	Отработка метания (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность. Разбег (предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами.	Б/зал МБОУ «Образовательного центра М.М. Расковой»	Мини-соревнование
11				Практикум, соревнование. Неаудиторная дистанционная	1	Отработка метания (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность. Разбег (предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами.	Б/зал МБОУ «Образовательного центра М.М. Расковой»	Мини-соревнование

12				Практикум, соревнование. Неаудиторная/дистанционная	1	Отработка прыжков: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Прыжки: разбег, отталкивание, полёт, приземление.	Б/зал МБОУ «Образовательного центра М.М. Расковой»	Соревнование
13				Практикум, соревнование. Неаудиторная/дистанционная	1	Отработка прыжков: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Прыжки: разбег, отталкивание, полёт, приземление.	Б/зал МБОУ «Образовательного центра М.М. Расковой»	Соревнование
Раздел 3. Сдача нормативов ВФСК ГТО								
15				Соревнование. Неаудиторная дистанционная	1	Выполнение тестирования ВФСК «ГТО». Дневник достижений учащихся.	Б/зал МБОУ «Образовательного центра М.М. Расковой»	Тестирование

16				Соревнование. Неаудиторная дистанционная	1	Выполнение тестирования ВФСК «ГТО». Дневник достижений учащихся.	Б/зал МБОУ «Образовательного центра М.М. Расковой»	Тестирование
17				Соревнование. Неаудиторная дистанционная	1	Итоговое занятие. Выполнение тестирования ВФСК «ГТО». Дневник достижений учащихся.	Б/зал МБОУ «Образовательного центра М.М. Расковой»	Тестирование

