

Министерство просвещения Российской Федерации  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Ерзовская средняя школа имени Героя Советского**  
**Союза Гончарова Петра Алексеевича»**  
403010, Волгоградская область, Городищенский муниципальный район,  
р.п. Ерзовка, улица Школьная, 2  
т. 8-84468-4-79-55, E-mail: [erzovka\\_sosh@mail.ru](mailto:erzovka_sosh@mail.ru)  
ОКПО 22402704, ОГРН 1023405363376, ИНН/КПП 3403301246/340301001

Принята на заседании  
педагогического совета  
«28» 05 2021г.  
Протокол № 7

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Ерзовская СШ имени  
Героя Советского Союза Гончарова П.А.»  
*Мединцова Л.А.* Мединцов В.В.  
«28» 05 2021г.  
Приказ № 120-спот 28.05 2021 г.



**Дополнительная**  
**общеобразовательная программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«ГТО НА ОТЛИЧНО»**  
Возраст обучающихся: 7 – 10 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Мединцова Лилия Александровна  
Педагог дополнительного  
образования

2021 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО НА ОТЛИЧНО» разработана в соответствии с требованиями, указанными в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273\_ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р (далее - Концепция).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы общеобразовательных организаций по дополнительному образованию детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительного образования (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России, 18.11.2015г.
- Указ президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
- Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы «ГТО НА ОТЛИЧНО» - физкультурно-спортивная.**

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

По форме организации – **групповая.**

По времени реализации - **1 год.**

**Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность.**

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от семи до десяти лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних

представителей будущего России.

### **Адресат программы**

Данная программа ориентирована на обучение детей 7-10 лет. Количество обучающихся в группе - 15 человек.

Занятия проводятся - 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия 40 минут.

### **Объём и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 12 месяцев и содержит - 48 часов.

**Формы обучения:** очно-заочная.

**Целью программы** является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин и др.

### **Задачи:**

#### Личностные:

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;  
- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности.

#### Предметные:

– освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития комплекса ГТО в частности, о роли ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;  
– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;  
– обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

#### Метапредметные:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;  
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;  
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

№ п/п	Название раздела тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-2	Раздел I. Теоретическая подготовка	2	2	-	
1	Вводная диагностика. Вводный инструктаж по ТБ.	1	1	-	Беседа
2	История ГТО	1	1		Беседа тестирование
3-4	Раздел II. Бег.	14	2	12	

3	Бег на короткие дистанции	7	1	6	Тестовые упражнения Круговая тренировка
4	Бег на длинные дистанции	7	1	6	Тестовые упражнения Круговая тренировка
<b>5-7</b>	<b>Раздел III. Силовая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
5	Обучение технике на высокой перекладине	6	1	5	Тестовые упражнения Игровые элементы
6	Обучение технике на низкой перекладине	6	1	5	Тестовые упражнения Игровые элементы
7	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	-	2	Тестовые упражнения Игровые элементы
<b>8-9</b>	<b>Раздел IV. Развитие гибкости</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	
8	Обучение наклону из положения «стоя» на скамейке.	4	-	4	Тестовые упражнения Круговая тренировка
9	Обучение наклону из положения «сидя» на скамейке.	3	-	3	Тестовые упражнения Круговая тренировка
<b>10-11</b>	<b>Раздел V. Прыжки</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
10	Прыжок в длину с разбега (м)	3	1	2	Тестовые упражнения Круговая тренировка
11	Прыжок в длину с места (см)	2	1	1	Тестовые упражнения Круговая тренировка
<b>12-13</b>	<b>Раздел VI. Метание</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
12	Метание мяча на дальность	2	-	2	Тестовые упражнения Круговая тренировка
13	Метание мяча в цель	2	-	2	Тестовые упражнения Круговая тренировка
<b>14</b>	<b>Раздел VII. Контрольные соревнования. Награждение</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
14	Сдача ВФСК ГТО I и II ступени. Награждение	2	-	2	Сдача ГТО

## Содержание программы

### **1. Теоретическая подготовка (2ч.)**

Физическая культура и спорт в РФ; Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи; Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 1-4 ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

### **2. Бег на короткие дистанции (7ч.)**

Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат.

### **3. Бег на длинные дистанции (7ч.)**

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Дистанция 1 км (на беговой дорожке):

- 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.;
- 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.;
- 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м;
- 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке».

#### **4.Силовая подготовка (14ч.)**

Подтягивание из виса на высокой перекладине : подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине: вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке).

#### **5.Развитие гибкости (7ч.)**

Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

#### **6. Прыжки (5ч.)**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами :выпрыгивание из полу- приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Прыжок в длину с разбега: 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.

#### **7. Метание мяча (4.)**

Метание мяча в цель: Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой).

Метание мяча 150 г на дальность. 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, трёх шагов.

#### **8.Контрольные соревнования. Награждение. (2ч.)**

Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней, включая обязательные и испытания по выбору. Награждение.

### **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- получить знания о физической культуре и спорте в целом, истории развития комплекса ГТО в частности, о роли ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучиться знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными

способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Материально- техническое обеспечение программы:**

Занятия с обучающимися проходят:

- спортивная площадка;
- спортивный зал.

#### Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Канат;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

**Кадровое обеспечение:** Педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования».

В процессе обучения по программе отслеживаются три вида результатов:

- *текущий* (оценивается уровень знаний);
- *промежуточный* (проверяется уровень освоения учащимися программы за полугодие);
- *итоговые* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный период).

Выявление достигнутых результатов осуществляется через:

- выполнение нормативов, согласно возрастным особенностям;
- применение приобретённых знаний на практике;
- показ навыков коллективного взаимодействия, при проведении соревнований, выступлений и турниров.

Промежуточная аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: тестирование, сдача нормативов ГТО по ступеням.

### **Календарный учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания работы по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Кол-во учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год обучения (7-10 лет)	01.09.2021	25.08.2022	48	48	1 раз в неделю по 1 часу

#### **Форма подведения итогов.**

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является проведение контрольных занятий, участие в фестивалях ГТО.

#### **Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе мы используем следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.



## Список литературы

1. Сайт ВФСК ГТО.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение», 2000.
3. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее/О.Н. Иванов// Вестник Югорского государственного университета. 2016. №1 (40). С. 174-176. 4.
4. Воронов А.М. V Международный конгресс учителей физической культуры под девизом "ГТО в школу!" [Текст] / А. М. Воронов // Физическая культура в школе. - 2016. - №2. - С. 31-33.
5. Погадаева А.Я. Внедрение ВФСК ГТО в сельском муниципальном образовании [Текст] / А. Я. Погадаева, Н. Г. Проскурякова // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №6. - С. 17.
6. Дуркин П.К. Воспитание у школьников интереса к физической культуре [Текст] / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура в школе. - 2016. - №3. - С. 36-42.
7. 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.
8. Бариев М.М. Становление и развитие комплекса ГТО в СССР и современной России [Текст] / М. М. Бариев, Р. А. Юсупов, В. М. Ермолаев // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №1. - С. 94-96.