

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №10  
с углубленным изучением отдельных предметов

РАССМОТРЕНА  
На заседании  
педагогического совета  
от 02.05.2024  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №10 с УИОП  
Е.В. Озерова  
от 02.05.2024  
Приказ №Ш10-13-326/4



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Школа олимпийского резерва»**

Срок реализации: 9 месяцев  
Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Автор-составитель программы:  
Казарян Р.М., педагог  
дополнительного образования

г. Сургут, 2024

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Школа олимпийского резерва», физкультурно-спортивной направленности, является модифицированной и составлена на основе программы «Организация работы спортивных секций в школе» Каинова А.Н. с изменением и учетом особенностей возраста и уровня подготовки детей. Программа рассчитана на учащихся 7-11 лет, срок реализации 9 месяцев, объём программы 34 часа.

В процессе обучения учащиеся познакомятся с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Форма проведения занятий: групповая, индивидуальная.

В процессе реализации программы «Школа олимпийского резерва» формируется разносторонне физически развитая личность, способная активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	«Школа олимпийского резерва»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
ФИО автора (составителя) программы	Казарян Роберт Мнацаканович
Год разработки или модификации	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Программа утверждена приказом директора от 02.05.2024 Приказ №Ш10-13-326/4
Информация о наличии рецензии/ экспертного заключения	Нет
Цель	формирование потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, организация свободного времени и приобщение к здоровому образу жизни, а также развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм «ГТО».
Задачи	<p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет - технологий;</li> <li>- развить основные физические способности (качества);</li> <li>- получить основные знания и комплексе ГТО;</li> <li>- развить умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;</li> <li>- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;</li> <li>- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;</li> <li>- развить познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;</li> <li>- развить общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- развить основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;</li> <li>- развить быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развить согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;</li> <li>- развить привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;</li> <li>- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.</li> </ul>
Планируемые результаты освоения программы	<p>Предметные образовательные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;</li> <li>- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.</li> </ul> <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;</li> <li>- проговаривать последовательность действий;</li> <li>- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;</li> <li>- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;</li> <li>- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).</li> </ul> <p>Личностные результата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);</li> <li>- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.</li> </ul>
Срок реализации программы	2024-2025 учебный год (9 месяцев)
Количество часов в неделю/год	1 часа в неделю / 34 часа в год
Возраст обучающихся	7-11 лет
Формы занятий	Групповая, индивидуальная
Методическое обеспечение	<p><u>Учебно-методическое обеспечение</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Программа</li> <li>2.Методические разработки по разделам программы.</li> <li>3.Конспекты учебных занятий по программе.</li> </ol> <p><u>Дидактическое обеспечение</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разработка дидактических игр по программе.</li> </ol>

	<p>2. Раздаточный материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила и памятки поведения и безопасности при занятиях физической культурой</li> <li>- Спортивный инвентарь и оборудование</li> </ul>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p>Спортивный зал: минимальные размеры 24х12м.  Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:  Конусы - 10 шт;  Гимнастические стенки - 2 шт;  Гимнастические скамейки - 3 - 4шт;  Гимнастические маты - 3шт;  Скакалки - 20шт;  Мячи набивные (масса 1 кг) - 10шт;  Рулетка - 2 шт;  Платформа для поджигания;  Перекладина для подтягиваний;  Мячи для метания в цель и на дальность.</p>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#) (с изменениями).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»](#).
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#).
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#).

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ №10 с УИОП.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

**Актуальность программы:** 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 России 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.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

**Новизна программы:** состоит в том, что она помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребенка, создать условия для максимального раскрытия спортивного потенциала ребенка. Упражнения с динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростносиловых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биодинамической рациональности.

Разнообразие технических и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения программы:** стартовый

**Отличительные особенности программы:** данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 7-11 лет.

**Количество обучающихся в группе:** 20 человек.

**Срок освоения программы:** 9 месяцев.

**Объем программы:** 34 часа.

**Режим занятий:** 1 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Форма(ы) обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная форма проведения занятий.

**Цель программы:** формирование потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, организация свободного времени и приобщение к здоровому образу жизни, а также развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм «ГТО».

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет - технологий;
- развить основные физические способности (качества);
- получить основные знания и комплексе ГТО;
- развить умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

**Развивающие:**

- развить умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развить познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развить общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- развить основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развить быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развить согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

**Воспитательные:**

- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- развить привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ****Учебный план**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1	Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей	1	1		Анализ, наблюдение
1.2	Виды испытаний (тестов) I-III ступени комплекса ГТО, нормативные требования.	1	1		Анализ, наблюдение
2.	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки, развитие двигательных способностей.</b>	<b>29</b>	<b>1</b>	<b>28</b>	
2.1	Техника безопасности на занятиях. Совершенствовать технику высокого старта и стартового разгона.	1	1		Анализ, наблюдение
2.2	Разучить упражнения для увеличения силы отталкивания. Совершенствовать технику высокого старта и стартового разгона.	1		1	Анализ, наблюдение
2.3	Разучить упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции. Совершенствовать упражнения для увеличения силы	1		1	Анализ, наблюдение

	отталкивания.				
2.4	Восстановительный кросс. Повторить статические упражнения.	1		1	Анализ, наблюдение
2.5	Разучить упражнения на гибкость. Закрепить технику выполнения упражнений для увеличения силы отталкивания.	1		1	Анализ, наблюдение
2.6	Контрольный бег на 1000 м. Закрепить технику метания мяча с разбега.	1		1	Анализ, наблюдение
2.7	Совершенствовать упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции. Прыжки через барьеры.	1		1	Анализ, наблюдение
2.8	Совершенствовать упражнения для увеличения силы отталкивания. Прыжки через барьеры.	1		1	Анализ, наблюдение
2.9	Совершенствовать упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции. Закрепить технику выполнения упражнений для увеличения силы отталкивания.	1		1	Анализ, наблюдение
2.10	Повторить технику метания мяча с места. Совершенствовать упражнения для увеличения силы отталкивания.	1		1	Анализ, наблюдение
2.11	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разбега.	1		1	Анализ, наблюдение
2.12	Закрепить технику метания мяча с разбега. Разучить статические упражнения.	1		1	Анализ, наблюдение
2.13	Разучить упражнения с отягощением. Повторить технику метания мяча с разбега.	1		1	Анализ, наблюдение
2.14	Повторить упражнения с отягощением. Совершенствовать упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции, динамические упражнения.	1		1	Анализ, наблюдение
2.15	Совершенствовать технику челночного бега, метания мяча с разбега в усложнённых условиях.	1		1	Анализ, наблюдение
2.16	Повторить упражнения на гибкость. Совершенствовать технику набегания на финиш, метания мяча с разбега.	1		1	Анализ, наблюдение
2.17	Повторить упражнения на гибкость и статические упражнения.	1		1	Анализ, наблюдение
2.18	Повторить упражнения с отягощением.	1		1	Анализ, наблюдение

2.19	Закрепить технику челночного бега.	1		1	Анализ, наблюдение
2.20	Совершенствовать технику челночного бега.	1		1	Анализ, наблюдение
2.21	Контроль челночного бега.	1		1	Анализ, наблюдение
2.22	Контроль метания мяча с разбега в цель.	1		1	Анализ, наблюдение
2.23	Ходьба – 25 мин. В процессе нее 3 пробежки по 5 мин. Повторить упражнения на гибкость, технику метания мяча с разбега	1		1	Анализ, наблюдение
2.24	Совершенствование техники сгибания и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1	Анализ, наблюдение
2.25	Повторить упражнения на силу.	1		1	Анализ, наблюдение
2.26	Совершенствование техники подтягивания из виса на высокой перекладине.	1		1	Анализ, наблюдение
2.27	Повторение техники подтягивания из виса на высокой перекладине.	1		1	Анализ, наблюдение
2.28	Совершенствование техники подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1		1	Анализ, наблюдение
2.29	Непрерывный бег 5 мин. Динамические упражнения в усложненных условиях.	1		1	Анализ, наблюдение
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
3.1	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1		1	Анализ, наблюдение
3.2	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1		1	Анализ, наблюдение
3.3	«Мы готовы к ГТО!»	1		1	Анализ
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Основы знаний (2 ч.)

**Теория:** Знакомство с группой. Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей. Виды испытаний (тестов) I-III ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

### Раздел 2. Двигательные умения и навыки, развитие двигательных способностей (29 ч.)

**Теория:** Понятие двигательные способности (качества).

**Практика:** Техника безопасности на занятиях. Совершенствовать технику высокого старта и стартового разгона. Разучить упражнения для увеличения силы отталкивания. Совершенствовать технику высокого старта и стартового разгона. Разучить упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции. Совершенствовать упражнения для увеличения силы отталкивания. Восстановительный кросс. Повторить статические упражнения. Разучить упражнения на гибкость. Закрепить технику выполнения упражнений для увеличения силы отталкивания. Контрольный бег на 1000 м. Закрепить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции. Прыжки через барьеры. Совершенствовать упражнения для увеличения силы отталкивания. Прыжки через барьеры. Совершенствовать упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции. Закрепить технику выполнения упражнений для увеличения силы отталкивания. Повторить технику метания мяча с места. Совершенствовать упражнения для увеличения силы отталкивания. Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разбега. Закрепить технику метания мяча с разбега. Разучить статические упражнения. Разучить упражнения с отягощением. Повторить технику метания мяча с разбега. Повторить упражнения с отягощением. Совершенствовать упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции, динамические упражнения. Совершенствовать технику челночного бега, метания мяча с разбега в усложнённых условиях. Повторить упражнения на гибкость. Совершенствовать технику набегания на финиш, метания мяча с разбега. Повторить упражнения на гибкость и статические упражнения. Повторить упражнения с отягощением. Закрепить технику челночного бега. Совершенствовать технику челночного бега. Контроль челночного бега. Контроль метания мяча с разбега в цель. Ходьба – 25 мин. В процессе нее 3 пробежки по 5 мин. Повторить упражнения на гибкость, технику метания мяча с разбега. Совершенствование техники сгибания и разгибание рук в упоре лежа на полу. Повторить упражнения на силу. Совершенствование техники подтягивания из виса на высокой перекладине. Повторение техники подтягивания из виса на высокой перекладине. Совершенствование техники подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Непрерывный бег 5 мин. Динамические упражнения в усложненных условиях.

### Раздел 3. Спортивные мероприятия (3 ч.)

**Практика:** Спортивные соревнования по играм ГТО. Соревновательные подвижные игры. Викторина о комплексе ГТО. Проведение соревнований по видам ГТО.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Предметные образовательные результаты:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

### **Метапредметные результаты:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **Личностные результаты:**

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Количество учебных недель: 34

Количество учебных дней: 34

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2024-31.12.2024

2 полугодие – 09.01.2025-31.05.2025

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	04.09	14.30	Групповая	1	Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
2	Сентябрь	11.09	14.30	Групповая	1	Виды испытаний (тестов) I-III ступени комплекса ГТО, нормативные требования.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
3	Сентябрь	18.09	14.30	Групповая	1	Техника безопасности на занятиях. Совершенствовать технику высокого старта и стартового разгона.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
4	Сентябрь	25.09	14.30	Групповая	1	Разучить упражнения для увеличения силы отталкивания. Совершенствовать технику высокого старта и стартового разгона.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
5	Октябрь	02.10	14.30	Групповая	1	Разучить упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции. Совершенствовать упражнения для увеличения силы отталкивания.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
6	Октябрь	09.10	14.30	Групповая	1	Восстановительный кросс. Повторить статические упражнения.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
7	Октябрь	16.10	14.30	Групповая	1	Разучить упражнения на гибкость. Закрепить технику выполнения упражнений для увеличения силы отталкивания.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
8	Октябрь	23.10	14.30	Индивидуальная	1	Контрольный бег на 1000 м. Закрепить технику	Спортивный	Анализ,

				льная		метания мяча с разбега.	комплекс	наблюдение
9	Ноябрь	06.11	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Совершенствовать упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции. Прыжки через барьеры.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
10	Ноябрь	13.11	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Совершенствовать упражнения для увеличения силы отталкивания. Прыжки через барьеры.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
11	Ноябрь	20.11	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Совершенствовать упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции. Закрепить технику выполнения упражнений для увеличения силы отталкивания.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
12	Ноябрь	27.11	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Повторить технику метания мяча с места. Совершенствовать упражнения для увеличения силы отталкивания.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
13	Декабрь	04.12	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разбега.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
14	Декабрь	11.12	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Закрепить технику метания мяча с разбега. Разучить статические упражнения.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
15	Декабрь	18.12	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Разучить упражнения с отягощением. Повторить технику метания мяча с разбега.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
16	Декабрь	25.12	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Повторить упражнения с отягощением. Совершенствовать упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции, динамические упражнения.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
17	Январь	08.01	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Совершенствовать технику челночного бега, метания мяча с разбега в усложнённых условиях.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
18	Январь	15.01	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Повторить упражнения на гибкость. Совершенствовать технику набегания на финиш, метания мяча с разбега.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
19	Январь	22.01	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Повторить упражнения на гибкость и статические упражнения.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение

20	Январь	29.01	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Повторить упражнения с отягощением.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
21	Февраль	05.02	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Закрепить технику челночного бега.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
22	Февраль	12.02	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Совершенствовать технику челночного бега.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
23	Февраль	19.02	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Контроль челночного бега.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
24	Февраль	26.02	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Контроль метания мяча с разбега в цель.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
25	Март	05.03	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Ходьба – 25 мин. В процессе нее 3 пробежки по 5 мин. Повторить упражнения на гибкость, технику метания мяча с разбега	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
26	Март	12.03	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Совершенствование техники сгибания и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
27	Март	19.03	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Повторить упражнения на силу.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
28	Март	26.03	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Совершенствование техники подтягивания из виса на высокой перекладине.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
29	Апрель	09.04	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Повторение техники подтягивания из виса на высокой перекладине.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
30	Апрель	16.04	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Совершенствование техники подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
31	Апрель	23.04	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Непрерывный бег 5 мин. Динамические упражнения в усложненных условиях.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение

32	Апрель	30.04	14.30	Групповая	1	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
33	Май	07.05	14.30	Групповая	1	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
34	Май	14.05	14.30	Индивидуальная	1	«Мы готовы к ГТО!»	Спортивный комплекс	Анализ

### Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие спортивного зала для учебных занятий: минимальные размеры 24х12м. и отвечающего правилам СанПин;
- наличие необходимого оборудования согласно списку: конусы - 10 шт; гимнастические стенки - 2 шт; гимнастические скамейки - 3 - 4шт; гимнастические маты - 3шт; скакалки - 20шт; мячи набивные (масса 1 кг) - 10шт; рулетка - 2 шт; платформа для поджимания; перекладина для подтягиваний; мячи для метания в цель и на дальность;
- наличие учебно-методической базы: научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

**Методическое обеспечение программы:** программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- используется метод: словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Программа разрабатывается с учётом следующих принципов:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебнотренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебнотренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

#### Учебно-методическое обеспечение

1. Программа
2. Методические разработки по разделам программы.
3. Конспекты учебных занятий по программе.

#### Дидактическое обеспечение

1. Разработка дидактических игр по программе.
2. Раздаточный материал:
  - Правила и памятки поведения и безопасности при занятиях физической культурой
  - Спортивный инвентарь и оборудование

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

Спортивный зал: минимальные размеры 24х12м.

Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Конусы - 10 шт;
2. Гимнастические стенки - 2 шт;
3. Гимнастические скамейки - 3 - 4шт;
4. Гимнастические маты - 3шт;
5. Скакалки - 20шт;
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 10шт;

7. Рулетка - 2 шт;
8. Платформа для поджимания;
9. Перекладина для подтягиваний;
10. Мячи для метания в цель и на дальность.

### **Воспитательный компонент**

Воспитательная работа в дополнительном образовании представлена в процессе взаимодействия педагогов и учеников, сущностью которого является создание условий для самореализации субъектов этого процесса. Цель воспитательного процесса - ориентация школьников на самовоспитание, саморазвитие, самореализацию.

### **Формы промежуточной аттестации и итогового контроля**

Основной показатель работы по программе дополнительного образования - выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

### **Оценочные материалы**

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ (Приложение).

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

## Список литературы

### Для педагога:

1. Ляха В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /Просвещение, 2016.
2. Смирнова А.В. Готов к труду и обороне: пособие для учащихся /Просвещение, 2015.
3. Бальсевича В.К. Физическая культура и здоровье школьников /Академия, 2013.
4. Маркосяна А.А. Возрастная физиология /Академия, 2014.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

### Для обучающихся:

1. Ляха В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /Просвещение, 2016.

### Для родителей (законных представителей):

1. Ляха В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /Просвещение, 2016.

### Интернет-источники

1. Официальный сайт ВФСК ГТО:\*\* <https://www.gto.ru/>
2. Сайт Министерства спорта РФ:\*\* <https://minsport.gov.ru/>
3. Российский журнал "Физическая культура" - <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
4. Журнал "Теория и практика физической культуры" - <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОПЕРАТОР  
ВСЕРОССИЙСКОГО  
КОМПЛЕКСА ГТО

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

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость



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

### ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	





**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, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
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	
	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



**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, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
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	



## 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			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
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, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
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	