

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа
«Шторм»

Согласовано
Педагогическим советом
от «20 » сентября 2023г.

Протокол № 1



Директор МБУДО СШ «Шторм»
Круглик В.В. /
приказ № 111 от «20» сентября 2023 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно – спортивной направленности
«Подготовка к сдаче норм ГТО»**

Возраст обучающихся:

От 6-9 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик: инструктор – методист

Найденко А.Л.

Пгт. Янтарый
2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Возрождение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта. 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.

Ведущие теоретические идеи

Ведущая идея данной программы — создание современной физкультурно оздоровительной среды, позволяющей эффективно реализовывать подготовку к сдаче норм ГТО. Содержание программы направлено на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче норм ГТО» ориентирована на физическое развитие с учётом возрастных особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Направленность программы дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче норм ГТО» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы ознакомительный, программа готовит детей к сдаче норм ГТО.

Актуальность программы заключается в следующем:

Проблема здоровья учащихся является одной из актуальных проблем. 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. 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 обучающимся восполнить

недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников.

Педагогическая целесообразность

Программа «Подготовка к сдаче норм ГТО» составлена в соответствии с возрастными, психолого- педагогическими особенностями обучающихся. Социальная и личностная адаптация, самореализация и самовыражение, обучение навыкам самостоятельных занятий физкультурой и спортом являются необходимой основой для дальнейшего развития физических качеств обучающихся и соблюдения здорового образа жизни.

Программа обеспечивает реализацию социального заказа общества по формированию высоконравственной, физически здоровой, духовно богатой личности. Реализация данной программы создает условия для координации усилий семьи и образовательного учреждения в стойкой направленности личности на здоровый образ жизни

Принципы отбора содержания

- принцип гармоничного воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности в развитии физических качеств, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения ребенка;
- принцип физического развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности ребенка
- принцип природосообразности;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

Отличительная особенность программы является отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередной задачей программы является обеспечение общей физической подготовки. Занятия по программе «Подготовка к сдаче норм ГТО» не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенка, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

1.1.Цель программы: развитие общей физической подготовки и укрепления здоровья обучающихся, приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

1.2.Задачи программы:

Обучающие:

Обучение двигательным умениям и навыкам, необходимым для сдачи норм ГТО.

Выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области физкультуры и спорта.

Изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие:

Развитие умений взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей обучающихся.

Развивать силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость.

Совершенствовать специальные физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность.

Воспитательные:

Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и

сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
Воспитание моральных и волевых качеств.

Психолого- педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в реализации программы дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче норм ГТО» предназначена для обучающихся 6-9 лет.

Особенности организации образовательного процесса: набор осуществляется только из числа детей, посещающих организацию разместившую программу. Программа предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп от 8- 25 человек. Для зачисления на программу необходима медицинская справка.

Формы обучения: очная

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 36 часов, включая входящий мониторинг и проведение открытых спортивных мероприятий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 36 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 30 минут, согласно (СанПин 01.01.2021 для детских садов, школ), между занятиями установлены 10 минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу: 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Основные формы и методы

Основной *формой образовательного процесса* является занятие.

Каждое занятие содержит теоретическую и практическую работу по закреплению пройденного материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как настойчивость, целеустремленность, выдержка и желание работать в группе.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2 часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся.

В ходе реализации программы используются следующие *формы обучения*:

По охвату детей: групповая;

По характеру учебной деятельности: игровые, интервальные, круговые тренировки-занятия; конкурсы и танцевальные фестивали (форма итогового, иногда текущего) контроля проводится с целью определения уровня усвоения содержания образования, степени готовности к самостоятельной работе, выявления наиболее способных и талантливых детей). Мастер- класс – проводится на фестивалях танца, праздниках, конкурсах и на практической части занятий.

Методы обучения:

К основным методам обучения, в которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся: словесный, наглядный и практический методы.

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснений, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы

изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода позволяет педагогу создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники способов плавания, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных пловцов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров. Использование наглядных методов помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивает наблюдательность, что особенно важно при изучении техники способов плавания. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстро понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения старших дошкольников и младших школьников, так, как у них явно выражена потребность к подражанию.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания, соревновательный метод, игровой метод.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения программы являются:

- физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся;
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств;

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью;
- сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Предметными результатами освоения программы являются:

- знание о здоровье и здоровом образе жизни;
- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение применять на практике приемы самоконтроля и саморегуляции;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Механизм оценивания образовательных результатов

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – выполнение упражнений.

Критерии освоения программы

Оценивание образовательных результатов по теоретическим знаниям

Высокий	Средний	Низкий
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала: логично	В ответе содержатся неточности и незначительные ошибки	Обучающийся не понимает или не знает материал программы

его излагает, используя примеры из практики или своего опыта		
--	--	--

Оценивание образовательных результатов по владению способами и умению осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность

Высокий	Средний	Низкий
<p>Обучающийся умеет самостоятельно</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать место занятий; Подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги; - демонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности 	<p>Обучающийся</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги. 	<p>Обучающийся</p> <ul style="list-style-type: none"> -испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря; -не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

Формы подведения итогов реализации программы

Механизм оценивания образовательных результатов Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: Входной контроль – проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка (сентябрь). Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года (декабрь). Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка (май).

Формы проведения итогов реализации программы: проведение тестирования физических качеств детей, сдача нормативов ГТО;

**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
Первая ступень
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8	
2	Шестиминутн ый 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 исходное положение: 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
Испытания (тесты) по выбору								
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

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского	5	5	5	5	5	5

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)							
--	--	--	--	--	--	--	--

**Вторая ступень
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)**

№	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег 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 лежа на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	6	10	16	4	7	12	

	(количество раз)							
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	гибкость
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

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

2.СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Самостоятельная подготовка	Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	3	3	0	Изучение норм сдачи ГТО	Опрос
2	Входящий мониторинг	1	0	1	Самостоятельная физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов
3	Общая физическая подготовка	15	1	14	Самостоятельная общая физическая подготовка	Зачет
4	Специальная физическая подготовка	20	1	19	Самостоятельная специальная физическая подготовка	Зачет
5	Промежуточный мониторинг	1	0	1	Физическая подготовка к сдаче норм ГТО	Зачет
6	Общая физическая подготовка	14	1	13	Самостоятельная общая физическая подготовка	Зачет
7	Специальная физическая подготовка	16	1	15	Самостоятельная специальная физическая подготовка	Зачет
8	Итоговый мониторинг	2	0	2		Выполнение контрольных нормативов
	Всего часов:	72	7	65		
	ИТОГО:	72				

3.СОДЕРЖАНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (72часа, 2 часа в неделю)

№ п/п	Название темы	Краткое содержание	Количество часов
Теоретическая подготовка (3 часа)			
<p>Подготовка проводится в форме лекций - бесед. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.</p>			
1	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физической культурой в зале и на улице	1
2	Сведения о комплексе ГТО	История развития комплекса ГТО. Положение о комплексе ГТО. Ступени и виды испытаний. Прохождение процедуры сдачи норм комплекса ГТО (регистрация участников на сайте ГТО, процедура сдачи норм ГТО)	1
3	Нормативные документы и символика	Знакомство с правилами внутреннего распорядка; Правила обучающихся; Символы и атрибуты государства РФ.	1
Практическая подготовка			
4	Входящий мониторинг	Сдача нормативов	1
5	Общая физическая подготовка	<p style="text-align: center;">Упражнения для развития силы.</p> <p>Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощением.</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м));</p> <p>2. «Отжимания»</p> <p>3. П/и «Горячая картошка», 4. П/и «Замри»,</p> <p>5. П/и «Поменяйся местами»</p> <p style="text-align: center;">Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.</p> <p>Упражнения</p> <p>1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая</p>	15

		<p>ног;</p> <p>2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; Стретчинг</p> <p>3. «Крокодил»</p> <p>4. «Гусеница»</p> <p>5. П/и«Спортивные догонялки с приседаниями»;</p> <p>6. Гимнастика для стоп</p> <p>- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, метров.</p> <p>- Упражнения для развития скоростных качеств Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением, с преодолением препятствий. Прыжки через барьеры.</p>	
6	<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Скоросно силовая подготовка развитие максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.</p> <p>Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц.</p> <p>Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.</p> <p>Для решения задач скоростно-силовой направленности можно использовать следующие упражнения:</p> <p>Прыжки на одной ноге. Прыжки с доставанием предметов. Передвижение с переноской партнёров</p> <p>Броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мешочка с песком.</p> <p>Перетолкнуть соперника через линию без помощи рук. Столкнуть партнёра с места ударом ладони.</p> <p>Перетянуть соперника через черту движением назад.</p> <p>Перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд. Перетягивание соперника за одноименные руки. Вис на гимнастических кольцах.</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Игры</p> <p>1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке</p>	20

		<p>через черту движением вперед);</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; 3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.); 4. Армреслинг; 5. П/и «Сильный бросок». 6. Самомассаж <p>Скоростная выносливость <i>Упражнения, развивающие скоростную выносливость</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторный бег с максимальной скоростью 5x50 м при незначительных интервалах отдыха между повторениями (не более 1,5 мин). 2. Повторный бег 4X120 м с около предельной и максимальной скоростью 3. Бег 80 м + 100 м + 120 м + 100 м + 80 м с около предельной и максимальной скоростью. 4. Переменный бег с изменением скорости передвижения. Например: 50 м бег с максимальной скоростью — 50 м медленный бег — 50 м бег с максимальной скоростью и т. д. 	
7	Промежуточный мониторинг	Сдача нормативов	1
8	Общая физическая подготовка	<p>Упражнения для развития силы.</p> <p>Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног. Упражнения с отягощением.</p> <p>Игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. Прыжки на батуте; 5. П/и «Ловишка на одной ноге». 6. Упражнение на дыхание, массаж ног <p>Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.</p> <p>Игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; 2. «Азбука телодвижений»; 3. Балансировка на набивном мяче; 	14

		<p>4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);</p> <p>5. П/и «Сделай фигуру».</p> <p>- Упражнения для развития общей выносливости.</p> <p>- Упражнения для развития скоростных качеств Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением, с преодолением препятствий. Прыжки через барьеры.</p>	
9	<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Скоросно силовая подготовка развитие максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.</p> <p>Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц.</p> <p>Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.</p> <p>Для решения задач скоростно-силовой направленности можно использовать следующие упражнения:</p> <p>Прыжки на одной ноге. Прыжки с доставанием предметов. Передвижение с переноской партнёров Броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мешочка с песком. Перетолкнуть соперника через линию без помощи рук. Столкнуть партнёра с места ударом ладони. Перетянуть соперника через черту движением назад. Перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд. Перетягивание соперника за одноименные руки. Вис на гимнастических кольцах. Лазание по канату.</p> <p>Игры</p> <p>1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд);</p> <p>2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним;</p> <p>3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.);</p>	16

		<p>4. Армреслинг; 5. П/и «Сильный бросок». 6. Самомассаж</p> <p>Скоростная выносливость <i>Упражнения, развивающие скоростную выносливость</i></p> <p>1. Повторный бег с максимальной скоростью 5х50 м при незначительных интервалах отдыха между повторениями (не более 1,5 мин). 2. Повторный бег 4Х120 м с около предельной и максимальной скоростью 3. Бег 80 м + 100 м + 120 м + 100 м + 80 м с около предельной и максимальной скоростью. 4.Переменный бег с изменением скорости передвижения. Например: 50 м бег с максимальной скоростью — 50 м медленный бег — 50 м бег с максимальной скоростью и т. д.</p>	
9	Итоговый мониторинг	Сдача норм ГТО	2
	Итого:	72	

4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подготовка к сдаче норм ГТО»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Окончание учебного года	31 мая
6	Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

5. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия: занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале.

Использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

5.1 Материально-техническое обеспечение

№	Наименование оборудования	Кол-во шт.
1	Скакалка гимнастическая	25
2	Скамейка гимнастическая штук	3
3	Дорожка ортопедическая	2
4	Дорожка резиновая	3
5	Доска-кал абашка	3
6	Музыкальный центр	1
7	Гантели переменной массы от 0,5 до 1кг	25
8	Гимнастический мат «Пирует	1
9	Гимнастический мат «Сальтар»	1

5.2. Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы:

Материалы официального сайта <https://user.gto.ru/user/register>

5.3. Кадровое обеспечение программы

Педагоги, организующие образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, должны иметь среднее педагогическое или высшее педагогическое образование.

5.4. Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема программы	Формы занятий	Учебно-методические пособия	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Набор в группу, инструктаж по технике безопасности. Введение в	Групповая. Беседа	Инструкция по технике безопасности при	Устный опрос на усвоение понятий.

	образовательную программу: цели, задачи, режим занятий.		проведении занятий в спортивном зале.	
2	История возникновения ГТО	Групповая Беседа	Фото и видеоматериалы	Устный опрос на усвоение понятий.
3	Общая физическая подготовка	Практические групповые занятия	Фото и Видеоматериалы. Показ	Текущий. Кто что может практически-после каждого занятия. Промежуточный.
4	Специальная физическая подготовка	Практические групповые и индивидуальные занятия	Видео материалы, музыкальное сопровождение	Промежуточный (практическое выполнение композиции)

5.5.Список литературы

Нормативные правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
5. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620-р.
6. Указ президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2013 № 597.

Для педагога дополнительного образования:

1. Физическая культура: 1- 4, классы для общеобразовательных учреждений./ В. И. Лях. – Москва: Просвещение. 2013г.
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. Просвещение 2021г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. Просвещение 2022г.
4. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. Просвещение 2019г.
5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. Просвещение 2022г.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников – М. «Гном и Д» 2003 г.

