

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №14» г. Брянск

Утверждаю

Л.И.Ганичева



Дополнительная общеразвивающая программа

«Готов к труду и обороне»

Возраст детей: 8-10 лет

Педагог: Калинина Татьяна Юрьевна

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основании нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 03.02. 2011 г.)
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676)
- санитарно – эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации А.Ю.Поповой от 30.06.2020г. №16)
- приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
- Методические рекомендации Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Устав МБОУ СОШ №14 г.Брянска
- Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников
- Программа воспитания и социализации обучающихся МБОУ СОШ №14 г.Брянска
- Требования к условиям реализации ООП НОО, ООП ООО, ООП СОО (гигиенические требования)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 19 апреля 2011 г. № 03-255 «О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Целью программы является привлечение наибольшего количества обучающихся к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами игры и физическими упражнениями.

Реализация этой цели будет способствовать решению таких важных задач, как:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- 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;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Программа рассчитана на обучающихся 2-3 классов (9-10 лет), что соответствует 2 ступени ВФСК «ГТО».

Программа одного года обучения направлена на ознакомление и отработку тех упражнений, которые входят во ВФСК «ГТО».

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят один раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие основных физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности и подготавливает к сдаче норм ГТО.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка:

Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) для 2 ступени 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:

Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. 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 60 м (бег наперегонки). Бег на результат.

3. Бег на длинные дистанции:

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

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:

Подтягивание из вися на высокой перекладине : подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися 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:

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. Прыжок в длину с разбега (м). Прыжок в длину с места (см)

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 .

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. Лыжная подготовка:

Многочисленное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (45—50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности

9. Контрольные испытания:

Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из 2 ступени, включая обязательные и испытания по выбору.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	дата	
		2 классы	3 классы
1.	Основы знаний: « История возникновения комплекса ГТО», «Ступени комплекса ГТО». Техника безопасности на занятиях.	9.09	7.09
2.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	16.09	14.09
3	Бег с ускорением. Бег на 30-60м. Метание в цель.	23.09	21.09

4	Бег на короткие дистанции на результат. Прыжки в длину с места.	30.09	28.09
5	Техника бега на длинные дистанции. Бег в спокойном темпе до 1000м. Упражнение на гибкость.	7.10	5.10
6	Тактика бега на длинные дистанции. Бег в спокойном темпе до 1500м. Упражнение на гибкость.	14.10	12.10
7	Бег в спокойном темпе до 1500м. Правильное распределение сил в беге на длинные дистанции.	21.10	19.10
8	Бег до 2000м в спокойном темпе.Игра.	28.10	26.10
9	Бег на результат 1000м.Игра.	11.11	9.11
10	Прыжок в длину с места. Бег с ускорением.	18.11	16.11
11	Прыжок в длину с места. Правила выполнения. Многоскоки.	25.11	23.11
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки. Упражнения на гибкость.	2.12	30.11
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	9.12	7.12
14	Наклон из положения стоя на скамейке. Челночный бег-правила выполнения. Игра	16.12	14.12
15	Наклон из положения стоя на скамейке.Варианты челночного бега.Игра.	23.12	21.12
16	Челночный бег 3x10, эстафеты. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	13.01	28.12
17	Челночный бег 3x10, эстафеты. Подтягивание на низкой перекладине.	20.01	11.01
18	Лыжная подготовка. Передвижение П-2-ходом с палками.	27.01	18.01
19	Лыжная подготовка. Передвижение П- 2ходом с палками.	3.02	25.01
20	Лыжная подготовка. Передвижение П-2ходом с палками.	10.02	1.02
21	Подтягивание на низкой перекладине. Бег с ускорением.	17.02	8.02
22	Прыжки в длину с места. Подтягивание на низкой перекладине.	24.02	15.02
23	Метание с разбега в цель. Бег с ускорением наперегонки.	3.03	1.03
24	Метание с разбега в цель. Челночный бег 3x10	10.03	1.03
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Метание на дальность.	17.03	15.03
26	Метание на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Ускорения.	24.03	22.03
27	Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Эстафеты.	31.03	29.03
28	Подтягивание на высокой перекладине. Бег до 1000м в спокойном темпе.	7.04	5.04

29	Кросс по пересеченной местности. Упражнение на гибкость.	14.04	12.04
30	Прыжок в длину с укороченного разбега. Бег с ускорением до 60м.	21.04	19.04
31	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	28.04	26.04
32	Прыжок в длину с разбега на результат. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	5.05	10.05
33	ОФП: работа по станциям. Игра	12.05	17.05
34	ОФП: работа по станциям. Игра.	19.05	24.05

Описание материально-технического обеспечения.

Учебно- методический комплект:

1. [Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1999.](#)
2. [Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1997.](#)
3. [Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1997.](#)
4. [Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1992.](#)
5. [Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1990.](#)
6. [Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1998.](#)
7. [Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1998.](#)
8. [Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1996.](#)
9. Сайт ВФСК ГТО.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение», 2000.
12. Методика обучения упражнениям основной гимнастики. Методические рекомендации Н.М.Поставнев, Т.Н. Журина Брянск. 2007 г.
13. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Методическое пособие .В.С.Кузнецов, Г.Н. Колодницкий Москва, Издательство НЦ ЭНАС. 2008.

Учебно-методическое обеспечение:

Программа	- Авторская рабочей программа Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. 5-е издание Москва “Просвещение” 2016г.
Учебник	- Учебник «Физическая культура 1-4» В.И.Лях издательство Москва, «Просвещение» 2019г

Спортивная база и инвентарь

В школе имеется спортивный зал 24х12 и спортивная площадка.

Для проведения уроков физкультуры в школе имеется следующий спортивный инвентарь:

-ботинки лыжные 20 пар	-мячи баскетбольные-38	-скамейка гимнастическая-2
------------------------	------------------------	----------------------------

-лыжи пластиковые 20 пар -палки лыжные -17 пар -гранаты для метания-15 -козел гимнастический-2 -кольцо баскетбольное-5 -маты гимнастические-19	-мячи волейбольные-12 -мячи футбольные-17 -мячи для метания-17 -мячи набивные-1 -обручи гимнастические-10 -секундомер-3 -сетки баскетбольные-3 -сетка волейбольная-5	-скакалка гимнастическая-6 -стенка шведская-23 -турник-4 -канат гимнастический-2 -мостик гимнастический-1 -палатка туристическая-6 -рюкзак -9 -кубки спортивные-5 -шесты-2
---	---	--

Планируемые результаты изучения курса

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.
- подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО
- оценить свой уровень физической подготовки, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Интернет ресурсы

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.

<http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).

[ВФСК ГТО \(gto.ru\)](http://gto.ru)