

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа № 29  
(МАОУ СОШ № 29)

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол от «29» мая 2024 г. №7

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ №29  
Зубов А. М.  
Приказ от «30» мая 2024 г. № 3005/1

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ГТОшка»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:  
Малинова Татьяна Владимировна,  
учитель физической культуры  
(высшая квалификационная категория)  
г. Калининград

г. Калининград, 2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа**

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея данной программы — это целенаправленный, нравственно обусловленный процесс подготовки подрастающего поколения к функционированию и взаимодействию в условиях демократического общества, к инициативному труду, к реализации прав и обязанностей, а также укрепления ответственности за свой нравственный и правовой выбор, за максимальное развитие своих способностей в целях достижения жизненного успеха. Развитие двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу). Формирование у обучающихся основы здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно; деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности.

Нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО – перечень испытаний (тестов) по определению уровня развития физических качеств и прикладных навыков, включая количественные значения показателей выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, которые позволяют оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и

прикладных навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Ступень комплекса ГТО – элемент структуры комплекса ГТО согласно возрастным группам, для которых предусмотрено выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО различного уровня сложности.

Знак отличия комплекса ГТО - награда, вручаемая за выполнение нормативов испытаний (тестов) в виде знаков отличия различного достоинства: бронзовый, серебряный и золотой в каждой ступени комплекса ГТО.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТОшка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый.

**Актуальность образовательной программы** (педагогическая целесообразность образовательной программы; практическая значимость образовательной программы; принципы отбора содержания образовательной программы).

В данное время здоровье и здоровый образ жизни занимает первостепенное значение в жизни каждого человека, но даже несмотря на это сейчас очень трудно встретить абсолютно здорового человека.

Особенно ярко отражается эта статистика среди школьников, здоровье которых в большинстве случаев оставляет желать лучшего. Причинами отклонений в состоянии здоровья школьников являются малоподвижный образ жизни и накопление отрицательных эмоций. Данная программа направлена на то, чтобы решить эту обостряющуюся проблему.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа 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.

**Практическая значимость** заключается в том, что обучающиеся под руководством педагога смогут подготовиться к успешной сдаче нормативов ГТО.

### **Принципы отбора содержания**

*Принцип систематичности* и последовательности в обучении требует, чтобы знания, умения и навыки формировались в системе, в определенном порядке, когда каждый элемент учебного материала логически связывается с другими, последующее опирается на предыдущее, готовит к усвоению нового.

*Принцип доступности* – обучение строится на уровне реальных возможностей обучающихся, с избеганием интеллектуальных, физических,

моральных перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическом и психическом здоровье.

*Принцип научности* строится на интеграции науки и образовательной деятельности, определяющего органическую связь этих составляющих.

*Принцип активности* субъектов образовательной деятельности предполагает, что реализуется личностное взаимодействие субъектов, и проявляется во внедрении активных методов в оперативном учете индивидуальных особенностей личности, обеспечивает творческий характер деятельности.

*Принцип наглядности* обеспечивается применением в образовательной деятельности разнообразных иллюстраций, различных красочных плакатов, карточек, видео, киноматериалов, слайдов, прослушиванием музыкального материала, а также посещением различных спортивных мероприятий, семинаров, и др.

*Принцип толерантности* – основой является признание права на отличие. Проявляется в принятии другого человека таким, каков он есть, уважении другой точки зрения. Толерантность являет собой и основу педагогического общения учителя и обучающегося, сущность которого сводится к таким принципам обучения, которые создают оптимальные условия для формирования у обучающихся культуры достоинства, самовыражения личности, исключают фактор боязни неправильного ответа (действия).

*Принцип гуманизации* образовательного пространства через установление педагогического взаимодействия между учителем, обучающимися и членами их семей как важнейшее условие полноценного развития личности ребенка.

### **Отличительные особенности программы**

Программа «ГТОшка» разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. Исходными предпосылками разработки данной программы явились необходимость укрепления здоровья и закалывания обучающихся, достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой, приобретение инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирование моральных и волевых качеств развития творческой активной личности, приобщение к здоровому образу 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 образовательной организации в стойкой направленности личности на здоровый образ жизни.

### **Цель и задачи образовательной программы**

Цель - создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Задачи

Образовательные:

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой; - обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- дать представление по основам знаний: гигиены, физиологии, профилактике травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- обучить правилам и порядку при сдаче норм ГТО, технике выполнения нормативов.

Развивающие:

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);

Воспитательные:

- формировать у обучающихся основы здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей 7-9 лет.

### **10. Особенности организации образовательной деятельности**

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся.

Набор детей в объединение – ученики 7-9 лет (1-2 классы), группа формируется из числа обучающихся МАОУ СОШ № 29. Принцип формирования групп: свободный. Программа объединения предусматривает групповые, индивидуальные формы работы с детьми. В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой (справка).

Состав групп 15-30 человек.

### **Форма обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная, возможно использование дистанционных (электронных) технологий.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 (45) минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю (по 1 часу).

### **Объём и срок освоения образовательной программы**

Срок реализации программы – 9 месяцев. Объём программы – 72 часа.

### **Основные формы и методы**

Основной технологией обучения по программе выбрана личностно-ориентированная технология.

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению материала.

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 данном занятии;

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; формируются основные ценностные ориентиры;

3 часть посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется игровая форма занятий, которая придает смысл обучению. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к достижению поставленных целей.

**Планируемые результаты** (знания, умения и навыки, а также компетенции, личностные, метапредметные и предметные результаты, которые освоят обучающиеся в процессе освоения теоретической и практической части программы)

**Предметные:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Личностные:**

- отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности;

- включают в себя сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры - позитивную самооценку своих физических возможностей;

- участие в районных, городских соревнованиях, в спортивных мероприятиях школы.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;

- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в секционной деятельности;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Уровень теоретических знаний оценивается следующим образом:

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами, наблюдается низкий темп прироста результата.

- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы, наблюдается средний темп прироста результата.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом, наблюдается высокий темп прироста результата.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки. При этом учителю необходимо быть тактичным, внимательным, учитывать индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Критерием, на основе которого осуществляется анализ практических результатов воспитания, социализации и саморазвития обучающихся, является динамика личностного развития обучающихся.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение, которое проводится педагогами.

Внимание педагогов сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития школьников удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогическому коллективу.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Качество освоения пройденного материала может быть отслежено с помощью следующих форм контроля:

- 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;*

Формы проведения диагностики и контроля:

- Проведение тестирования физических качеств детей, сдача нормативов ГТО;

- Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов.

- Сравнительный анализ.

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ГТОшка» физкультурно-спортивной направленности обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы;

- наличия комфортной развивающей образовательной среды;

- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного материала;

- применение современных педагогических технологий.

### **Кадровое обеспечение реализации программы**

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования или педагогический работник, имеющий высшее образование или среднее специальное образование без предъявления требования к опыту практической работы.

### **Материально-технические средства реализации программы**

Наличие комфортной образовательной среды включает в себя:

- рабочее место педагога, оснащено компьютером с выходом в сеть ИНТЕРНЕТ;



Спортивный зал 9х18м, раздевалки, спортивная.

Оборудование спортивного зала:

- Перекладина гимнастическая (пристеночная).
- Стенка гимнастическая.
- Комплект навесного оборудования.
- (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые для метания, теннисные.
- Палка гимнастическая.
- Скакалка детская.
- Мат гимнастический.
- Кегли.
- Обруч.
- Планка для прыжков в высоту.
- Стойка для прыжков в высоту.
- Рулетка измерительная.
- Щит баскетбольный тренировочный.
- Сетка для переноса и хранения мячей.
- Сетка волейбольная.
- Скамейка гимнастическая.
- Канат подвесной.
- Секундомер.

### **Методическое обеспечение программы**

#### Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности обучающихся.

#### Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

#### Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

#### Методические рекомендации для педагогов

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

#### **Педагогические технологии:**

Для реализации задач и содержания программы необходимо учитывать, что каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая свойственными только ей психическими, физическим и прочими особенностями и требует всестороннего изучения этих особенностей и педагогического подхода к методам их развития.

В основу разработки программы подготовки к сдаче норм ГТО положены технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- **Технология личностно-ориентированного обучения** способствует максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

- **Групповые технологии** предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

- **Технология коллективной творческой деятельности** предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.

- **Технология развивающего обучения** – это такое обучение, при котором главной целью является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми.

Чёткая структура занятий имеет особое значение. Хорошо продуманная последовательность видов работы, чередование лёгкого материала и трудного, напряжения и разрядки делают занятия продуктивными и действенными. На занятиях, в зависимости от темы, используются следующие *формы* работы:

*показ* правильного выполнения упражнений;

*просмотр* разучиваемого движения; исполнения какого-либо профессионального спортсмена;

*устный анализ* услышанного (увиденного) способствует пониманию правильного исполненного движения;

*разучивание* - по элементам; по частям; в целом виде; разучивание отдельных видов упражнений

*тренировочные занятия* - подготовка к соревнованиям, сдаче норм ГТО

Для освоения обучающимися полного курса программы подготовки к сдаче норм ГТО используются *следующие методы*:

*словесные*: объяснение, новых терминов и понятий, рассказ о выдающихся спортсменов и т.д.;

*наглядные*: демонстрация педагогом образца исполнения, использование аудио иллюстраций, видео примеров;

*практические*: использование спортивных, дыхательных, двигательных упражнений и заданий;

*репродуктивный* метод: метод показа и подражания.

Система контроля результативности обучения

Формой оценки обучения воспитанника являются результаты тестирования, результаты соревнований и сдачи норм ГТО

Формы и методы оценивания результатов:

устный анализ физических заданий  
- устный анализ самостоятельных занятий  
- итоговая аттестация в форме сдачи норм ГТО – в конце года  
Задачей диагностики является определение уровня физического развития

учеников в сфере спортивного совершенствования, готовности их к сдаче норм ГТО.

*Основным методом диагностики* является наблюдение за физическим развитием детей в процессе их физкультурной деятельности.

### **Информационное обеспечение реализации программы**

Программное обеспечение: Операционная система: Windows (XP или выше).

Для работы с интернет-порталом необходим любой из перечисленных ниже браузеров: Internet Explorer; Mozilla Firefox; Google Chrome.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (72 часа, 2 часа в неделю)**

### **Раздел 1 Теоретическая подготовка**

**Тема 1.** Знакомство с нормами ГТО. Техника безопасности на занятиях. Требование к одежде и инвентарю. 2 ч.)

### **Раздел 2 ОФП и Раздел 3 СФП**

**Тема 2.** ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.

Игра салки с вырубкой (1 ч.)

**Тема 3.** ОФП. Упражнения для мышц плечевого пояса. (1 ч.)

**Тема 4.** Бег на короткие дистанции. Техника старта. Игра салки с вырубкой (1 ч.)

**Тема 5.** Упражнения на развитие быстроты. Пробегание отрезков до 20 метров. Сгибание рук в упоре лежа. (1 ч.)

**Тема 6.** Упражнения на развитие гибкости. Бег 30 м. (1 ч.)

**Тема 7.** Упражнения на развитие гибкости. Наклоны из положения стоя, сидя. Игра салочки с мячом. (1 ч.)

**Тема 8.** Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Игра «Смена мест» (1 ч.)

**Тема 9.** Техника выполнения прыжка в длину с места (1 ч.)

**Тема 10.** Кроссовая подготовка бег 500 м.

Прыжок в длину с места (1 ч.)

**Тема 11.** Кроссовая подготовка бег в чередовании с ходьбой до 800 м. Упражнения на мышцы брюшного пресса. (1 ч.)

**Тема 12.** Прыжковые упражнения. Игра «Заморозка». (1 ч.)

**Тема 13.** Кроссовая подготовка бег в чередовании с ходьбой до 1000м. Игра «Заморозка» (1 ч.)

**Тема 14.** Прыжки со скакалкой. Наклон из положения сидя. (1 ч.)

**Тема 15.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сед ноги врозь. Игра «Заморозка» (1 ч.)

**Тема 16.** Вис на согнутых руках. Игра «Перестрелка» (1 ч.)

**Тема 17.** Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. (1 ч.)

**Тема 18.** Прыжки на двух ногах. Футбол по упрощенным правилам (1 ч.)

**Тема 19.** Вис на согнутых руках. Игра «Перестрелка»(1 ч.)

**Тема 20.** Упражнения на гибкость в парах.

Броски набивного мяча из положения стоя.(1 ч.)

**Тема 21.** Метание мяча. Подтягивание из вися лежа. (1 ч.)

**Тема 22.** Броски набивного мяча. Прыжковая эстафета. (1 ч.)

**Тема 23.** Смешанное передвижение до 3мин. Игра «Перестрелка» (1 ч.)

**Тема 24.** Прыжки со скакалкой. Игра салки двумя мячами. (1 ч.)

**Тема 25.** Подтягивание на высокой перекладине. Беговая эстафета. (1 ч.)

**Тема 26.** Смешанное передвижение до 3мин. Упражнение на гибкость.(1 ч.)

**Тема 27.** Метание мяча. Игра «Гонка мячей». (1 ч.)

**Тема 28.** Техника челночного бега. Игра «Гонка мячей»(1 ч.)

**Тема 29.** Упражнения на мышцы брюшного пресса. Прыжковая эстафета (1 ч.)

**Тема 30.** Челночный бег 3x10. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. (1 ч.)

**Тема 31** Полоса препятствий. Игра «Перестрелка»(1 ч.)

**Тема 32.** Челночный бег 3x10. Эстафета с мячами.(1 ч.)

**Тема 33.** Сгибание рук в упоре лежа. Эстафета с мячами. (1 ч.)

**Тема 34.** Смешанное передвижение до 3 мин. Футбол по упрощенным правилам (1 ч.)

**Тема 35.** Круговая тренировка. (1 ч.)

**Тема 36.** Метание теннисного мяча в цель. Беговая эстафета . (1 ч.)

**Тема 37.** Упражнения на гибкость. Салки «С хвостиками». (1 ч.)

**Тема 38.** Упражнения на гимнастической скамейке. Футбол по упрощенным правилам.(1 ч.)

**Тема 39.** Беговая эстафета. Упражнения на мышцы брюшного пресса. (1 ч.)

**Тема 40.** Развитие координационных способностей. Игра «Перестрелка» двумя мячами. (1 ч.)

**Тема 41.** Полоса препятствий. (1 ч.)

**Тема 42.** Метание мяча в цель. Игра «Гонка мячей».(1 ч.)

**Тема 43.** Прыжковая эстафета. Подтягивание на низкой перекладине.(1 ч.)

**Тема 44.** Многоскоки. Эстафета с мячами. (1 ч.)

**Тема 45.** Бег на короткие дистанции. Наклон из положения стоя.(1 ч.)

**Тема 46.** Пробегание отрезков до 20 м. Прыжковые упражнения.(1 ч.)

- Тема 47.** Поднимание туловища из положения лежа(1 мин.). (1 ч.)
- Тема 48.** Подтягивание на высокой перекладине. Салки «С хвостиками» (1 ч.)
- Тема 49.** Круговая тренировка. (1 ч.)
- Тема 50.** Футбол по упрощенным правилам. Челночный бег3х10.(1 ч.)
- Тема 51.** Метание мяча. Наклон из положения стоя. (1 ч.)
- Тема 52.** Поднимание туловища из положения лежа(1 мин.)  
Беговая эстафета . (1 ч.)
- Тема 53.** Многоскоки. Эстафета с мячами . (1 ч.)
- Тема 54.** Прыжковая эстафета. Подтягивание на низкой перекладине . (1 ч.)
- Тема 55.** Упражнения на гимнастической скамейке. Футбол по упрощенным правилам . (1 ч.)
- Тема 56.** Полоса препятствий. Игра «Перестрелка» двумя мячами. (1 ч.)
- Тема 57.** Эстафета с бегом и прыжками. Игра «Перестрелка» двумя мячами. (1 ч.)и
- Тема 58.** Прыжок в длину с места. Игра «Гонка мячей» по кругу. (1 ч.)
- Тема 59.** Челночный бег 3х10. Игра «Гонка мячей» по кругу. (1 ч.)
- Тема 60.** Сгибание рук в упоре лежа. Эстафета. (1 ч.)
- Тема 61.** Бег 500 м. Игра Салки « С хвостиками». (1 ч.)
- Тема 62.** Бег 800 м. Футбол по упрощенным правилам.(1 ч.)
- Тема 63.** Бег 1000 м. Игра Салки с выручкой. (1 ч.)
- Тема 64.** Подтягивание. Игра салки двумя мячами. (1 ч.)
- Тема 65.** Бег 30 м. Игра «Заморозка» (1 ч.)
- Тема 66.** Метание мяча. Игра «Перестрелка» двумя мячами. (1 ч.)
- Тема 67.** Наклон из положения стоя . Футбол по упрощенным правилам. (1 ч.)

#### **Раздел4** Промежуточная аттестация. Сдача норм ГТО

- Тема 68.** Сдача норм ГТО. (1 ч.)
- Тема 69.** Сдача норм ГТО. (1 ч.)
- Тема 70.** Сдача норм ГТО. (1 ч.)
- Тема 72.** Сдача норм ГТО. (1 ч.)

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	2		рефлексия
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	40		40	рефлексия
3.	Специальная Физическая подготовка(СФП)	26		26	рефлексия
4.	Промежуточная аттестация Сдача норм ГТО	4		4	контрольные уроки рефлексия

	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	
--	--------------	-----------	----------	-----------	--

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТОшка»
1	Начало учебного года	02 сентября
2	Продолжительность учебного периода в учебном году	9 месяцев
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий в году обучения	72 занятия
6	Количество часов	72 часа
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	02.09.2024 – 31.05.2025

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

*Гражданско-патриотическое* – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

*Нравственное и духовное воспитание* – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

*Воспитание положительного отношения к труду и творчеству* – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

*Интеллектуальное воспитание* – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

*Здоровьесберегающее воспитание* – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

*Социокультурное и медиакультурное воспитание* – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм»,

«фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

*Правовое воспитание и культура безопасности* – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

*Воспитание семейных ценностей* – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

*Формирование коммуникативной культуры* – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

*Экологическое воспитание* – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

*Художественно-эстетическое воспитание* – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, соревнования.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к основам здорового образа жизни, развитию интереса и творческой самостоятельности; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с оборудованием спортивного зала, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май

3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в соревнованиях внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня, сдача норм ГТО	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и



осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

5. 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».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

**Литература для педагогов:**

1. Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2021 г..

2. Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: -М.: Просвещение, 2021 г.