

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Меридиан»
городского округа Самара

Принята на заседании
методического совета
от «22» апреля 2025г.
Протокол № 3 от 22.04.2025г.



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ЦДО
«Меридиан» г.о. Самара
«22» апреля 2025г.
Л.И.Кузнецова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Тест-драйв ГТО»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 – 14 лет

Срок реализации программы: 1 месяц

Разработчик:
Браславич А.В.- педагог-организатор;
Моженкова Е.В.-методист

Самара, 2025

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств.

Успешность выполнения детьми нормативов, которые определены Положением о ВФСК « ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная
Нормативно-правовые основания для проектирования программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения

организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр

образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

- Устав МБУ ДО «ЦДО «Меридиан» г.о. Самара.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего био-двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью программы дополнительного образования детей «Готов к труду и обороне».

Цель программы – знакомство с комплексом ГТО, вовлечение обучающихся в регулярные занятия спортом.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создать положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО;
- мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

Развивающие:

- развить основные физические способности (качества) и повышение функциональные возможности организма;
- обогащать двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- сформировать умение максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса;
- развить коммуникативные качества и умение работать в команде.

Воспитательные:

- воспитать нравственные и эстетические качества личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.
- воспитывать у обучающихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7-14 лет.

Планируемые результаты

Основными показателями выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся, являются следующие:

- овладение теоретическими знаниями и практическими навыками;
- выполнение нормативов комплекса ГТО на знак отличия, соответствующего возрастной ступени.

Личностные:

- чувство любви к спорту;
- положительные отношение к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;

Познавательные:

- анализировать информацию;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;

- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные:

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию; приходить к общему решению в совместной работе.

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

- Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
- Выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- ✓ собеседование
- ✓ наблюдение
- ✓ анкетирование
- ✓ тестирование
- ✓ сдача норм ГТО

Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
Раздел I. Легкая атлетика - правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике; - правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетики); -спринтерский бег; -бег на выносливость; -беговые и прыжковые упражнения; - веселые старты и эстафеты с элементами бега и прыжков	7	1	6	Выполнение нормативов ГТО: бег 30, 60 м; бег 1000 м; прыжок в длину; смешанное передвижение 1000 м; метание мяча на дальность; кросс 2 км
Раздел II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр - правила техники безопасности на занятиях по ОФП; -правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП); -гимнастические упражнения; -упражнения для укрепления мышц рук и ног; -упражнения для укрепления мышц туловища; -подвижные игры и игровые задания.	9	1	8	Выполнение нормативов ГТО: челночный бег 3х10 м; подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя; поднимание туловища из положения лежа на спине прыжок в длину с /м.
Итого:	16	2	14	

Содержание учебного плана

Раздел I. Легкая атлетика (7 часов).

Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетики). Организация самостоятельной работы по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетики).

Техника спринтерского бега. Имитация движений рук при беге, рук и ног (на месте) 510 с. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнера, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Повторный бег на отрезках 30-100 м. Бег с изменением скорости бега на дистанциях 50-200 м.

Техника и тактика бега на выносливость. Чередование бега и ходьбы на отрезках 50 100 м. Повторный и переменный бег на отрезках 50-200 м. Бег с изменением скорости бега на дистанциях 100-400 м. Равномерный бег на дистанции от 300 м.

Специальные беговые упражнения (на отрезках 20-40 м): бег с высоким подниманием бедра, прыжки приставным шагом (левым, правым боком), прыжки приставным шагом со сменой стороны движения, бег с захлестом голени, пружинистый бег, бег спиной вперед, бег на прямых ногах, семенящий бег, бег по меткам, бег скрестным шагом.

Специальные прыжковые упражнения (на расстоянии 10-40 м): выпрыгивание с пятки, прыжки приставным шагом (левым, правым боком), прыжки приставным шагом со сменой стороны движения, прыжки с ноги на ногу (многоскоки), выпрыгивание через 1-3 беговых шага, скачки на одной ноге (левой, парвой), скачки со сменой толчковой ноги, выпрыгивание из приседа (полуприседа), прыжки с подтягиванием колен к груди.

Подвижные игры и эстафеты: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до конуса 10-15 м), прыжковая эстафета, эстафеты по кругу на дистанциях 30-100 м.

Раздел II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр (9 часов)

Правила техники безопасности на занятиях по ОФП. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП). Организация

самостоятельной работы по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП).

Гимнастические упражнения. Лазание и перелезание по гимнастической стенке, скамейке, по канату. Упражнения на равновесие. Выполнение положений «упор присев», «упор лежа», «группировка», «березка», перекувытки вперед и назад в группировке, гимнастический «Мост» из положения лежа, висы.

Упражнения для укрепления мышц рук и ног. Техника выполнения упражнений для укрепления мышц рук и ног.

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

Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперед на руках».

Прыжковые упражнения: выпрыгивания из полуприседа, приседа, прыжок в длину с места; запрыгивание на возвышенность, специальные прыжковые упражнения.

Упражнения для укрепления мышц туловища. Техника выполнения упражнений для укрепления мышц туловища.

Поднимание туловища из положения лежа на спине из различных И.п. без отягощения и с отягощением. Поднимание и опускание ног из положения лежа на спине из различных исходных положений.

Поднимание туловища из положения лежа на животе из различных И.п. без отягощения и с отягощением. Поднимание и опускание ног из положения лежа на животе из различных исходных положений.

Упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Выполнение наклонов вперед из различных исходных положений.

Упражнения с гимнастическими предметами: скакалки, фитбол-мячи, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки.

Игровые задания с элементами спортивных игр: пионербол, футбол.

Методическое обеспечение

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения;
- игровые технологии (общие и расширенные формы);
- обучение в сотрудничестве;
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке

квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса занятия. Широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, демонстрация тактических схем.

Методы физической подготовки

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе занятий упражнения используются в рамках двух основных групп методов - ***непрерывных и интервальных***.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов занятия в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивных занятий. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными

произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

VI Ресурсное обеспечение программы

6.1 Материально-техническое обеспечение

1. Баннеры с названием смены.
2. Материалы для оформления и творчества детей.
3. Спортивный инвентарь.
4. Туристическое снаряжение (веревки, карабины, компасы и т.д.)
5. Многофункциональное устройство – 2 шт. (ч/б и цв., МФУ - принтер, сканер, копир).
6. Ноутбуки – 2 шт.
7. Аудиоматериалы, экран, видеопроектор.
8. Призы и награды для стимулирования.
9. Стенды для отражения рейтингов отрядов.
10. Магнитно-маркерные доски для проведения занятий по основным блокам программы (флипчарт) с креплением для листа или блока бумаги, переворачиваемой по принципу блокнота.
11. Расходный материал для проведения мастер-классов
12. Канцелярские принадлежности.

6.2 Методическое и кадровое обеспечение программы

Методическое обеспечение смены:

- программа лагеря,
- план-сетка;
- подбор методического материала в соответствии с программой лагеря;
- подбор реквизита для проведения дел;
- разработка системы отслеживания результатов педагогической деятельности и деятельности воспитанников лагеря, подведение итогов, обеспечение гласности достигнутых успехов и результатов.

Реальному выполнению программы будет способствовать сплоченный коллектив в количестве 5 педагогов.

Основу коллектива составляют педагоги-мастера своего дела, имеющие устойчивую профессиональную мотивацию на самореализацию и развитие детей, люди, пользующиеся уважением в среде своих воспитанников и коллег.

Административно – координационная группа - осуществляет общий контроль и руководство реализацией программы, распределяет между собой объекты и сферы управления, руководит деятельностью рабочего коллектива, анализирует текущую ситуацию, вносит коррективы, проводит ежедневные оперативные совещания.

Консультативно методическая группа- осуществляет психолого–педагогическую подготовку реализации программы.

Рабочая группа – осуществляет выполнение запланированных мероприятий, отвечают за организацию работы в отрядах, несет ответственность за жизнь и здоровье детей.

№ п/п	Должность	Функциональные обязанности
1.	Начальник лагеря	✓ общее руководство деятельностью лагеря;

		✓ создание условий для проведения воспитательной и оздоровительной работы. ✓ организация взаимодействий всех служб лагеря по реализации программы; ✓ осуществление программного обеспечения лагеря, контроль и координация служб по обеспечению жизнедеятельности лагеря; ✓ непосредственное руководство реализацией программы; ✓ проведение методических планерок, консультаций для педагогов смены.
2.	Методист	✓ осуществляет методическую работу в лагере, ✓ оказывает помощь работникам лагеря в определении содержания учебных программ, форм, методов и средств обучения, в организации работы по научно-методическому обеспечению деятельности лагеря, в разработке образовательных (предметных) программ (модулей) по дисциплинам и учебным курсам. ✓ организует и разрабатывает необходимую документацию по проведению мероприятий в лагере.
3.	Педагоги	✓ работа по реализации программ смен; ✓ работа с органами детского самоуправления центра; ✓ разработка, подготовка и проведение коллективно - творческих дел; ✓ анкетирование, тестирование, психолого-педагогические наблюдения за участниками программы; ✓ оказание практической помощи вожатым в подготовке и проведении отрядных и вечерних мероприятий;

		✓ разработка, подготовка и проведение вечерних мероприятий.
--	--	---

Информационные источники

1. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю., Кипарис-2: Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2012.

2. Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Волгоград: Учитель, 2017.

3. Горохова Е.В. Хочу быть лидером! Серия «Детское общественное движение и ученическое самоуправление». Выпуск 1. – Н. Новгород, ООО «Педагогические технологии», 2015.

4. Нещерет Л.Г. Хочу быть лидером! Выпуск Н. Новгород: изд-во ООО «Педагогические технологии», 2016.

5. Прутченков А.С., Парамонова Н.А., Сысоева А.И. «Концепция развития детских и молодежных общественных организаций на основе Всероссийской программы "Десять ключевых дел" Москва, 2018

6. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере. С.И.Лобачева. Москва: ВАКО, 2017 г.

7. <https://www.gto.ru/> -сайт ВФСК «ГТО»

8. <https://razgovor.edsoo.ru/>

9. <http://www.edu.ru>