

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа «Школа будущего»**

238311, Калининградская область, Гурьевский район, п. Большое Исаково,  
улица Анны Бариновой, д.1

«Рассмотрено»  
Протокол заседания педагогического  
совета МБОУ СОШ «Школы будущ  
(протокол от 31.08.2023 № \_\_)

«Утверж  
Дир  
/Голубицкий  
приказ№ от 01 сентября



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-оздоровительной направленности  
«ГТО»**

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Румянцев Ярослав Александрович  
учитель физической культуры

п. Большое Исаково, 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**  
Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и

навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта.

При этом при составлении программы мы опирались на общенаучное положение, что сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немислимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

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

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

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

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

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

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.

### **Направленность программы**

Направленность программы - физкультурно-спортивная (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

Уровень освоения программы – общекультурный (ознакомительный) уровень.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и

укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развития детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

### **Уровень освоения программы**

Срок освоения программы – 1 год. Имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Программа рассчитана на 216 часа. Программа реализуется для учащихся МБОУ СОШ “Школа будущего”.

### **Актуальность образовательной программы**

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.

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

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Программа построена так, что часть материала учащиеся изучают самостоятельно. При этом идет развитие познавательных и двигательных навыков.

Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

### **Практическая значимость образовательной программы**

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу учащихся оптимальной, творческой, интересной. В процессе занятий так же формируются важные качества личности учащихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы**

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые занятия с детьми. Состав групп 10-12 человек.

### **Отличительные особенности программы**

**Особенность** программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр в учебно – тренировочных группах.

В основе программы – подготовка, включающая в себя разнообразные, специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

### **Цель образовательной программы**

дополнительной общеобразовательной программы:

развития общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

### **Задачи образовательной программы**

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

#### **обучающие:**

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

## **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей 12-17 лет. Набор детей в объединение – свободный. Наличие медицинской справки обязательно.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение-свободный, группа формируется из числа обучающихся в МБОУ СОШ «Школы будущего». Принцип формирования групп-свободный. Программа объединения предусматривает групповые и индивидуальные формы работы с детьми.

### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 1 год. Имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Программа рассчитана на 216 часа. Программа реализуется для учащихся МБОУ СОШ «Школа будущего»

### **Основные методы обучения**

В программе используются следующие методы обучения:

- метод создания ситуации успеха;
- метод создания творческого поиска;
- метод организации взаимодействия обучающихся друг с другом;
- метод взаимодействия обучающегося и педагога;
- метод формирования ответственности и ответственности.

Формы работы: групповые и индивидуальные.

Методы и приемы обучения: игровые, словесные, практические.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной** направленности знакомят с

учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного

учебного материала;

- **образовательно-предметной** направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики,

подвижных игр, спортивных игр;

- **образовательно-тренировочной** направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

**В результате обучения обучающиеся должны уметь:**

#### **Образовательные результаты**

- повышен уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;
- развиты основные физические способности (качества);

- получены основные знания и комплексе ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучен соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности

### **Результаты в формировании двигательных действий**

- развиты умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развиты познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развитие общих координационных способностей (обучен основам техник прыжков, метания, бега);
- развиты основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развитие согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

### **Результаты в воспитании спортсмена**

- проведена работа по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформирована привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывалась культуры здорового и безопасного образа жизни.

### **Мониторинг и анализ результатов.**

Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.

- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончанию курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончанию курса обучения.

### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

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

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующие корректировки наводящими вопросами.

- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

- Средний уровень. Требуется периодическая корректировка и направляемость обучающегося.

- Высокий уровень. Способен самостоятельно выполнять то или иное задание.

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

Основной формой обучения является практическая работа, которая выполняется индивидуально и группами.

С точки зрения подачи учебного материала на занятиях используются следующие методы:

- словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж);
- наглядные методы (демонстрация);
- практические методы (выполнение упражнений).

### **Материально-технические условия (обеспечение)**

1. Технические средства: музыкальный центр, интернет, ноутбук.
2. Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи.
3. Учебно - практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)

2. Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м, 4 м,) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

3. Мячи: мяч малый (теннисный), мячи набивные, волейбольные, баскетбольные (на каждого ученика).

4. Палка гимнастическая (на каждого ученика).

5. Скакалка (на 5-6 человек).

6. Мат гимнастический (на 5-6 человек).

7. Рулетка.

8. Лыжи детские с креплением и палками (на 5-6 человек).

9. Кубики.

10. Кегли.



11. Секундомер.

12. Свисток.

13. Аптечка.

Программа предусматривает участие в соревнованиях, эстафетах. Это является стимулирующим элементом, необходимым в процессе обучения.

### **Кадровые.**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **Оценочные и методические материалы**

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

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

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

### **Медицинское обследование (вне сетки часов)**

Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Медицинский осмотр обучающихся осуществляется врачами на базе образовательных учреждений два раза в год.

### **Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов)**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **Теоретические и практические занятия.**

Теория: Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Практика: пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО

### **1. Теоретический раздел**

#### **Тема 1.1 История развития и становления ГТО**

Теория: История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО.

#### **Тема 1.2. Развитие двигательных качеств и умений человека**

Теория: Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся. Гетерохронность развития и формирования двигательных качеств. Особенности развития конкретного двигательного качества. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств.

### **2. Раздел Формирование двигательных умений и навыков**

#### **Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения**

**Теория.** Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей

**Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время

ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

## **Тема 2.2. Беговая подготовка**

**Теория.** Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем.

Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы.

**Практика.** Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

**Смешанное передвижение на 1 км** (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (10 ч). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

**Бег на 30 м.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. 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 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

**Челночный бег 3X10 м.** Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

### **Тема 2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**

**Теория.** Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

**Практика.** Метание мяча 150 г на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. 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).

Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

### **Тема 2.4. Техника метания**

**Теория.** Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

**Практика.** 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. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

### **Тема 2.5. Техника прыжков**

**Теория.** Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность

данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

**Практика.** Выпрыгивание из полуприседа 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. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

### **Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости**

**Теория.** Техника выполнения. Правила техники безопасности

**Практика.**

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.

### **Тема 2.7. Упражнения на развитие силы**

**Теория.** Правила техники безопасности. Техника выполнения.

**Практика. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).**

Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа 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. Лазанье по канату без помощи ног.

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).** Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах.

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

### **Дистанционное обучение.**

Данная программа предусматривает элементы дистанционного обучения, используя различные информационные средства, электронные образовательные ресурсы и имитационные программы.

| № п/п | Название тем           | Краткое содержание  |
|-------|------------------------|---|
| 1     | ОФП                    | Понятие о тренировочном процессе, включающем набор стандартных упражнений.                |
| 2     | ОРУ                    | Понятие об основных упражнениях, направленных на развитие общего развития.                |
| 3     | Легкая атлетика        | Изучение беговых упражнений, изучение правильной техники бега, прыжков и метаний снаряда. |
| 4     | Гимнастика             | Изучение классических упражнений из гимнастики, обучение самоконтролю .                   |
| 5     | Работа с мячом         | Развитие реакции и смены действий.  |
| 6     | Подвижные игры         | Понятие о смене деятельности и проверка своих способностей.                               |
| 7     | Контрольные упражнения | Проверка своих способностей, работа на максимальный результат.                            |

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

| №     | Наименование темы      | Количество часов |        |         |                           | Форма аттестации     |
|-------|------------------------|------------------|--------|---------|---------------------------|----------------------|
|       |                        | Всего            | Теория | Практик | Самостоятел<br>подготовка | Контроль             |
| 1     | ОФП                    | 1                | 1      | -       | -                         | Практическое занятие |
| 2     | ОРУ                    | 9                | 4      | -       | -                         | Практическое занятие |
| 3     | Легкая атлетика        | 9                | 4      | -       | 30                        | Практические занятия |
| 4     | Гимнастика             | 3                | 2      | 1       | -                         |                      |
| 5     | Работа с мячом         | 5                | 5      | -       | -                         | Устный опрос         |
| 6     | Подвижные игры         | 5                | 2      | 3       | -                         | Устный опрос         |
| 7     | Контрольные упражнения | 124              | -      | 104     | -                         | Практические занятия |
| Итого |                        | 216              | 18     | 163     | 30                        |                      |

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № п/п | Режим деятельности                 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ГТО» |
|-------|------------------------------------|---|
| 1.    | Начало учебного года               | 01.09.2023  |
| 2.    | Продолжительность учебного периода | 36 нед.   |
| 3.    | Возраст детей( класс)              | 12-17 лет   |
| 4.    | Продолжительность учебной недели   | 5 дней  |
| 5.    | Периодичность учебных занятий      | 3 раза в неделю по 2 часа   |
| 6.    | Продолжительность учебных занятий  | продолжительность учебного часа-40 мин.   |
| 7.    | Время проведения учебных занятий   | 9.00-17.00  |

## Воспитательная работа

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1. гражданско-патриотическое;
2. нравственное и духовное воспитание;
3. воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
4. интеллектуальное воспитание;
5. здоровьесберегающее воспитание;
6. правовое воспитание и культура безопасности; воспитание семейных ценностей;
7. формирование коммуникативной культуры;
8. экологическое воспитание.

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

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

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

Планируемый результат: повышение мотивации к театральному искусству и личностному развитию; 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 компьютерами робототехническим конструктором, 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.    | Защита проектов внутри группы   | Нравственное воспитание,                                      | В рамках занятий | Октябрь-май      |

|    |   |  |                  |              |
|----|---|--|------------------|--------------|
|    |   | трудовое воспитание  |                  |              |
| 5. | Участие в соревнованиях различного уровня     | 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**

#### Нормативные правовые акты

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" Для педагога дополнительного образования:

Для педагога:

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции,

спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2014.

2. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2014.

Для детей.

1. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.

2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017

3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.

4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.

5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010

6. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.

7. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010

8. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014

9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
  10. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
  11. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2010.
  12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
- Список интернет–ресурсов:** [www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)