ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: vishenskayash.crimeaschool.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Архипова Алжела Николаевна
Действителен с: с 22.07.2024, 08:19
Действителен до: до 15.10.2025, 08:19
Ключ подписи: 7B8CB8DBF08B28C21E95EDF97F46B8C5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: vishenskayash.crimeaschool.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Архипова Алжела Николаевна
Действителен с: с 22.07.2024, 08:19
Действителен до: до 15.10.2025, 08:19
Ключ подписи: 7B8CB8DBF08B28C21E95EDF97F46B8C5

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВИШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБОУ «ВИШЕНСКАЯ СШ» БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ)

ПРИНЯТО
педагогическим советом Протокол № 11 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 30.08.2023 г. № 200

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Направленность: физкультурно-спортивная

Сроки реализации программы: 68 часа (1 год)

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: от 14 до 17 лет

Составители: Аджикелямов Осман Зекирьяевич, педагог дополнительного образования

с.Вишенное, 2024

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка ……..... 3

1.2. Цель и задачи Программы……..... 9

1.3. Воспитательный потенциал программы…….…. 10

1.4. Содержание программы……..... 11

1.5 Планируемые результаты …….……. 19

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график….....……..……..... 20

2.2. Условия реализации программы.…….....……..……..... 23

2.3. Формы аттестации…….…….…….... 26

2.4. Список литературы…….....…… 27

Раздел 3. Приложения

3.1. Оценочные материалы**…….……** 29

3.2. Методические материалы…….....…….……..……35

3.3. Календарно-тематическое планирование….....…….…… 40

3.4.Лист корректировки……..... 45

3.5 План воспитательной работы…….. 46

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО» разработана в соответствии со **следующей нормативно-правовой базой**:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ. способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными

возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09
«О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Вишенская СШ» Белогорского района Республики Крым от 22.12.2016 г.
- Положение о дополнительном образовании в МБОУ «Вишенская СШ» Белогорского района Республики Крым

Направленность: физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО» имеет физкультурно- спортивную направленность. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, предусматривающая выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Актуальность программы. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Восстановление норм ГТО – возвращение

лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Повышению мотивации учащихся 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.

Новизна:

При организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания для учащихся «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках занятий по программе учащийся будет более целенаправленно самореализовываться в условиях взрослой жизни.

Отличительные особенности программы: реализации программы: концентрическая структура. Программа «ГТО» **базового уровня сложности,** предполагающая использование и реализацию общедоступных и универсальных форм и методов физической подготовки, доступную и повышенную сложность предлагаемого для освоения программы материала.

Педагогическая целесообразность:

Занятия по представленной программе окажут помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», будут положительно мотивировать к увеличению двигательной активности. Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

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 тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

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 спортивной тренировки 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 тренировки 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 спортивной тренировки. 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.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «ГТО» рассчитана на работу с учащимися старших классов в возрасте 14-17 лет. Набор в группу осуществляется по интересам детей. Разновозрастной состав группы.

Группа комплектуется на основании заявления родителей. Заниматься по

программе могут обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Количество обучающихся в группе составляет 20 человек.

Количество групп - 1

Объем и срок освоения программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО» рассчитана на год обучения, 68 учебных часов.

Режим занятий:

Общее количество занятий в год (час.)	Количество часов в неделю и занятий в неделю.	Продолжительность занятий (час.)
68	2/2	1

Уровень программы: базовый.

Формы обучения: очная (Закон № 273-03, гл. 2, ст. 17, п. 2). Обучение осуществляется в очной форме, также допускается применение дистанционного обучения в условиях объявления карантина (эпидемии).

Особенности организации образовательного процесса: *г*руппы учащихся разного возраста (от 14 до 17 лет).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: внедрение комплекса **ГТО** в систему физического воспитания **школьников**, повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Задачи:

Образовательные (обучающие, предметные):

- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий;

- развивать основные физические способности (качества);
- 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.

Личностные (воспитательные):

- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
-воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные (развивающие):

- развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Воспитательная работа в рамках программы «ГТО» направлена на:

- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях учреждения, муниципалитета, региона.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом.

1.4. Содержание программы

Таблица 1

Учебно-тематический план.

	Количество часов / **Наименование разделов**	**Всего**	**Теория**	**Практика**	**Формы аттестации/ контроля**
	Введение в общеобразовательную программу	**2**	**1**	**1**	Входная диагностика уровня физической подготовленности
1.	**Теоретический раздел**	**2**	**2**	**-**	
1.1.	История развития и становления ГТО	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
1.2.	Развитие двигательных качеств и умений человека	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты)

2.	**Раздел Формирование двигательных умений и навыков**	**55**	**4**	**51**	
2.1	Общефизические упражнения	10	1	9	Текущий контроль
2.2	Беговая подготовка	10	1	9	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	6	-	6	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.4	Техника метания	7	1	6	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.5	Техника прыжков	6	1	5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.6	Упражнения на развитие гибкости	4	-	4	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.7	Упражнения на развитие силы	12	-	12	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
3	**Раздел Знания образовательно-познавательной направленности**	**2**	**2**		
3.1	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
3.2.	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
4	**Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)**	**7**	**-**	**7**	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
	ИТОГО:	**68**	**9**	**59**	

Содержание учебного плана

Введение в общеобразовательную программу (2 часа)

Теория (1ч.): 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 (1ч.): пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО

1. Теоретический раздел (2 часа)

Тема 1.1 История развития и становления ГТО

Теория (1 ч.): 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 (1 ч.): 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 (55 часов)

Тема 2.1. Общефизические упражнения (10 часов)

Теория (1 ч.): 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 (9 ч.) **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 (10 часов)

Теория (1 ч.). 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 (9 ч.). 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 3Х10 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 **4Х10** м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег **2Х10—15** м, **3Х5** м, **3Х10 м.** Эстафеты с челночным бегом **4Х9** м, **3Х10** м, **2х3** + **2х6** + **2Х9** м.

Тема 2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (6 часов)

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 (6 ч.): 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 (7 часов)

Теория (1 ч.): 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 (6 ч.): 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, трѐх 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 (6 часов)

Теория (1 ч.): 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 (5 ч.): 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 (4 часа)

Теория. Техника выполнения. Правила техники безопасности

Практика (4 ч.): 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 (12 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика (12 ч.): **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».

Раздел 3 Знания образовательно-познавательной направленности (2 часа)

Тема 3.1. Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений

Теория (1 ч.): Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Тема 3.2. Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями

Теория (1 ч.): Знакомство с основными разделами страховки и самостраховки при занятиях физическими упражнениями. Первая медицинская помощь.

Практика. Содержание аптечки первой медицинской помощи.

Раздел 4 Контрольно-физкультурные мероприятия упражнениями (7 часов)

Теория: Содержание нормативов выполнения тестов комплекса

Практика (7 ч.): Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

1.5. Планируемые результаты

По окончанию обучения учащиеся должны:

знать:

- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- правила поведения и техника безопасности на занятиях;
- основы техники упражнений и методические рекомендации при выполнении испытаний ВФСК ГТО.

уметь:

Предметные результаты:

Освоение обучающимися в правил ТБ во время занятий спортом, правил поведения во время игр, соревнований, турниров, освоение правил поведения во время различных игр: лапта, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол и

другие. Овладение спортивной терминологией, ключевыми понятиями, используемыми при занятиях спортом, методами и приемами ведения игры.

Метапредметные результаты: Регулятивные УУД:

Уметь определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя, проговаривать последовательность действий на занятиях физическими упражнениями, выполнять действия по предложенному плану, оценивать свои действия и действия своих товарищей во время занятий, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

Уметь добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Уметь анализировать, информацию, делать выводы.

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других во время занятий спортом, умение слушать и понимать других, умение договариваться и приходить к общему мнению, умение выполнять различные роли во время занятий.

Личностные результаты*:* Сформировать у обучающихся мотивацию к обучению навыкам здорового образа жизни и интереса к физкультуре и спорту, потребность к здоровому образу жизни, заложить систему значимых социальных и межличностных отношений важных для формирования здоровья нравственного и физического, научить ставить цели и добиваться их, строить реальные позитивные жизненные планы.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель –34.

Дата начала и окончание учебного периода – 02.09.2024 г. – 23.05.2025 г.

Зимние каникулы с 30.12.2024г. по 08.01.2025г. Календарный-учебный график может корректироваться в течение учебного года.

Таблица 2

Календарный учебный график

Уровень базовый год обучения 2024-2025

	1 полугодие																2 полугодие															
Месяц	**сентябрь**				**октябрь**				**ноябрь**				**декабрь**				**январь**			**февраль**				**март**				**апрель**				**май**		
Кол-во учебных недель	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**
Кол-во часов в неделю	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Кол-во часов в месяц	**8**				**8**				**8**				**8**				**6**			**8**				**8**				**8**				**6**		

Аттестации/Формы контроля	Собеседование, тестривание, сдача нормативов/Входной контроль Опрос, Практика/ текущий контроль ОФП	Личный зачет/промежуточный контроль задание	Промежуточный контроль/ Опрос, тестирование, зачет,	Опрос, тестирование, практика/ текущий контроль	Соревнования/ итоговый контроль.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимо обеспечить определѐнные ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

Материально-технический ресурс:

• игровой спортивный зал;

•пришкольный стадион (площадка), оснащѐнный игровым и спортивным оборудованием;

• секундомер;

• перекладина гимнастическая;

• скамейки гимнастические;

• дорожка разметочная для прыжков в длину с места;

• теннисные мячи;

• мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплѐнные на стене);

• рулетка измерительная (2—3 м);

• инвентарь для проведения подвижных игр;

• подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;

• аптечка первой помощи;

Организационный ресурс:

• поддержание необходимой дисциплины;

• проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу. И в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить ваше занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

Для занятий обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадка);
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги. Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость в нормах Санпина.

Информационное обеспечение:

Основная информация:

http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/

http://www.gto.ru/

Ответы на часто задаваемые вопросы - http://www.gto.ru/feedback

Нормативно-правовая база - http://www.gto.ru/#gto-docs

Информация о реализации ВФСК ГТО в Республике Крым:

https://rk.gov.ru/rus/file/pub/pub_233914.pdf

https://rk.gov.ru/rus/file/pub/pub_232217.doc

http://mzdrav.rk.gov.ru/rus/file/pub/pub_266606.pdf

Кадровое обеспечение.

Важнейшим условием реализации программы кружка является кадровое обеспечение учебного процесса в соответствии с «Единым квалификационным справочником». По данной программе «Готов к труду и обороне (ГТО)» для учащихся 14-17 лет может работать педагог дополнительного образования с уровнем, образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта.

п/п	Фамилия, имя, отчество педагога	Должность	Квалификационная категория
1.	Аджикелямов Осман Зекирьяевич	Педагог дополнительного образования	СЗД

Методическое обеспечение:

особенности организации образовательного процесса – очное.

методы обучения - словесный, практический, игровой, дискуссионный.

методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

формы организации образовательного процесса - индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая

формы организации учебного занятия - соревнование, турнир, чемпионат, эстафета,

педагогические технологии - технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения,

технология игровой деятельности, здоровье сберегающая технология,

2.3. Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня «ГТО» проводится:

Вводный контроль - проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, степень самостоятельности, уровень спортивной деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный). Формы проверки: сдача спортивных нормативов.

Промежуточный контроль – проводится в конце каждого полугодия учебного года. Форма контроля – тестирование.

Итоговая аттестация - проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- "День здоровья"

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

-журнал посещаемости творческого объединения «ГТО»;

-участие в районных соревнованиях;

-грамоты и дипломы учащихся;

-отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении **промежуточной аттестации** являются:

-протоколы по итогам спортивных соревнований учащихся на уровне учреждения;

-приказы органов управления образования об итогах соревнований учащихся муниципального и регионального уровней.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

-спортивные соревнования учащихся за время освоения образовательной программы;

-участие в спортивных соревнованиях на уровне учреждения и муниципалитета.

2.4. Список литературы

Литература для учителя

1. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов - к Труду и Обороне СССР" (ГТО). М.sФиС, 1976. - 40 с.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- М.: Советский спорт, 2014.
3. Захаров В.С. Значение ступени "Бодрость и здоровье" комплекса ГТО в оценке физической подготовленности лиц среднего и старшего возраста. Тезисы Всесоюзн. науч.-практич. конф. по Всесоюзному физкультурному комплексу.
4. Балушвили А.А. О подготовке к сдаче норм комплекса ГТО в группах здоровья. Тезисы Всесоюз, науч.-практич. конф. по Всесоюз. физк. комплексу "Готов к труду и обороне СССР". - М.,I974, С.131-132.
5. Должиков И.И.: Комплекс ГТО в общеобразовательной школе. - М.: Просвещение, 1973

6. Сост. В.А. Ивонин; Б. Авдеев, С. Войцеховский, А. Галли и др.: ГТО на марше. - М.: Физкультура и спорт, 1975

7. Муравьёв В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978

8. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978

Литература для учащихся

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

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

7.ПьянзинА.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014

8.Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017

9.Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.

10.Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2010.

11.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

3. Приложения

Приложение 1

3.1. Оценочные материалы

Оценочные материалы за первое полугодие:

IV.СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук

V.СТУПЕНЬ

(возрастная группа от16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км(мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км(мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16

Оценочные материалы за второе полугодие:

IV.СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет)

2. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количествораз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26

8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км(мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

V.СТУПЕНЬ

(возрастная группа от16 до 17 лет)

2. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км(мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км(мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количествораз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Приложение 2

3.2.Методические материалы

по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) проводится в соревновательной обстановке в центрах тестирования. На этапах подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников – спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег на короткие дистанции проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1) заступ за линию измерения или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) разновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4) разновременное сгибание рук.

Рывок гири. Для тестирования используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4) поочередное разгибание рук;
5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2) отсутствие касания лопатками мата;
3) пальцы разомкнуты “из замка”;
4) смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже – знаком «+».

Ошибки:

1) сгибание ног в коленях;

2) фиксация результата пальцами одной руки;

3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Метание спортивного снаряда. Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II – IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V – VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- Заступ за линию метания;
- Снаряд не попал в «коридор»;
- Попытка выполнена без разрешения судьи.

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Приложение 3

3.3 Календарно-тематическое планирование

«ГТО»

Дни занятий: среда, пятница

№ урока		Тема	Дата план	Дата факт
план	факт			
1		Правила ТБ. Входная диагностика уровня физической подготовленности.		
2		Входная диагностика уровня физической подготовленности.		
1.Теоретический раздел (2 часа)				
3		История развития и становления ГТО		
4		Развитие двигательных качеств и умений человека		
2. Формирование двигательных умений и навыков (56 часов)				
		Тема 2.1. Общефизические упражнения (10 часов)		
5		Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста.		
6		Упражнения для рук и плечевого пояса (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)-сгибание и разгибание рук, вращения, махи.		
7		Упражнения для рук и плечевого пояса (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)-отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно.		
8		Упражнения для рук и плечевого пояса во время ходьбы и бега.		
9		Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях.		
10		Упражнения для ног: выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног		
11		Упражнения для ног: сгибание и разгибание ног в смешанных висах и		

		упорах; прыжки.		
12		Упражнения для шеи и туловища.		
13		Упражнения для шеи и туловища.		
14		Упражнения для всех групп мышц.		
		Тема 2.2. Беговая подготовка (10 часов)		
15		Спортивная работоспособность, функциональные возможности человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц.		
16		Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы		
17		Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин).		
18		Бег 1500 м «по раскладке» согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.		
19		Смешанное передвижение на 1 км. ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.		
20		Смешанное передвижение на 1 км. (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности)		
21		Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения.		
22		Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки).		
23		Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Челночный бег 3Х10 м. Высокий старт от 5 до10 м.		
24		Челночный бег 4Х10 м. Челночный бег 2Х10—15 м, 3Х5 м, 3Х10 м.		
		Тема 2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (6 часов)		
25		Утомляемость и восстановление энергетических затрат в процессе занятий спортом.		
26		Метание мяча 150 г на дальность. Правила техники безопасности. Техника выполнения.		
27		Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения.		
28		Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой).		
29		Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой).		

30		Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».		
		Тема 2.4. Техника метания (7 часов)		
31		Координационные способности. Правила ТБ.		
32		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, трѐх шагов.		
33		Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге.		
34		Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»).		
35		Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат.		
36		Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат.		
37		Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.		
		Тема 2.5. Техника прыжков (6 часов)		
38		Координационные способности. Правила ТБ. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием.		
39		Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу.		
40		Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м.		
41		Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания.		
42		Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.		
43		Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».		
		Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости (4 часа)		
44		Упражнения на развитие гибкости. Техника выполнения. Правила техники безопасности.		
45		Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой.		

46		Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер.		
47		Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.		
		Тема 2.7. Упражнения на развитие силы (12 часов)		
48		Упражнения на развитие силы. Правила техники безопасности. Техника выполнения.		
49		Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).		
50		Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см).		
51		Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.		
52		Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.		
53		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).		
54		Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.		
55		Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.		
56		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		
57		Сгибание и разгибание рук с отягощением в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке).		
58		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч.		
59		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».		
Раздел 3 Знания образовательно-познавательной направленности (2 часа)				
		Тема 3.1. Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений (1 час)		
60		Правила техники безопасности и профилактики травматизма.		

		Тема 3.2. Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями (1час)		
61		Первая медицинская помощь. Правила оказания помощи.		
Раздел 4 Контрольно-физкультурные мероприятия упражнениями. Итоговая аттестация. (7 часов)				
62		Бег на 30 м (с). Бег на 60 м (с).		
63		Бег на 2000 м (мин, с). Бег на 3000 м (мин, с).		
64		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)., юноши. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол.раз), девушки.		
65		Рывок гири 16 кг (кол.раз), юноши. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз).		
66		Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).		
67		Испытания (тесты) по выбору. Сдача нормативов.		
68		Испытания (тесты) по выбору. Сдача нормативов.		

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Готов к труду и обороне»

№	Причина корректировки	Дата	Согласование с администрацией

Приложение 5

3.5. План воспитательной работы

Цель воспитательной работы: создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи:

1) развивать творческие способности одарённых детей Крыма;

2) поддерживать активное участие кружка в жизни школы, муниципальном и республиканском уровне;

3) вовлекать школьников в кружки, работающие по школьным программам дополнительного образования, реализовывать их воспитательные возможности, пропагандировать региональный крымоведческий потенциал

4) организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Ожидаемые результаты:

- У учащихся будут сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Учащиеся активно включены в коллективную творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности;
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

Таблица 5

Направление воспитательной работы	**Название мероприятия**	**Дата проведения**	**Ответственный**
Социальное направление	День Знаний День пожарной охраны	1 сентября 30 апреля	
Гражданско-патриотическое воспитание	День окончания Второй мировой войны	2 сентября	
	День солидарности в борьбе с терроризмом	3 сентября	
	Крымская война 1853-1856 годов	9 сентября	
	День Государственного Герба и Государственного Флага Республики Крым	24 сентября	
	День гражданской обороны	2 октября	
	День народного единства	4 ноября	
	День Неизвестного Солдата	3 декабря	
	Гражданско-патриотическое воспитание День Героев Отечества	9 декабря	
	День Конституции Российской Федерации	12 декабря	
	День Республики Крым	20 января	
	День защитника Отечества	23 февраля	
	Всемирный день гражданской обороны	1 марта	
	День Общекрымского референдума 2014 года и Дню воссоединения Крыма с Россией	14-18 марта	
	День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	6-9 мая	
Духовно-нравственное направление	Международный женский день 8 Марта	6 марта	
Профилактическое направление	Всероссийский урок безопасности школьников в сети «Интернет»	28-30 октября	