

Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 12

ОБСУЖДЕНА на заседании
Педагогического совета
МБОУ СОШ № 12
Протокол от 20.05.2025г. № 5

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ СОШ № 12
Л.Ю. Жигалова
Приказ от 20.05.2025г. № 25.05/3-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КЛУБ ГТО »**

Возраст обучающихся: 6,5-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Кокшарова Лариса Владимировна,
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

Нижний Тагил
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Планируемые результаты реализации программы	8
1.4. Содержание программы	8
Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	14
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ/ЛИТЕРАТУРЫ	15
Методические материалы	16

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Данная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».
7. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
10. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

16. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями «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»).

18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

20. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

21. Устав МБОУ СОШ № 12.

22. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБОУ СОШ № 12.

23. Положение об использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБОУ СОШ № 12 при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

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.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие 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.

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.

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.

Педагогическая целесообразность 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.

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.

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.

Программа «Клуб ГТО» нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развитие 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.

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 немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

Отличительные особенности программы дополнительного образования «Клуб ГТО»:

1. Объединяет физическую подготовку, теорию ГТО и пропаганду здорового образа жизни.
2. Адресована разным возрастам, предлагая занятия по ступенчатой системе с нарастающей сложностью.
3. Формирует привычку к постоянному контролю за здоровьем и физическим состоянием.
4. Оказывает сильное воздействие на патриотическое воспитание и укрепление национальной идентичности.
5. Создает среду для активного взаимодействия и командного духа, организуя соревнования и совместные мероприятия.

Новизна программы дополнительного образования «Клуб ГТО» заключается в следующем:

1. Объединение традиционной советской системы физической подготовки с современными научно-обоснованными методами.
2. Ориентация на постоянный личный прогресс каждого участника через разработку индивидуальных планов и мониторинг достижений.
3. Акцент на командную работу и социальные связи, привлекая семью и сообщество к процессу воспитания физически крепких и социально активных граждан.
4. Внедрение проектной составляющей, позволяющей ребятам самим определять цели и контролировать собственный прогресс в достижении нормативов ГТО.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучение и воспитание детей 6,5 – 17 лет, принятых в коллектив без специального отбора, по заявлению родителей (законных представителей) и имеющих разные стартовые способности, не имеющих медицинских противопоказаний

Количество учащихся в группе – от 1 до 15 человек.

Объем, срок освоения программы и режим занятий.

Количество занятий в неделю и их продолжительность по нагрузкам определяется в соответствии с СанПиН.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Объем программы – 102 часов

Количество часов за год – 34 часов.

Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями -10 минут.

Общее количество часов в неделю для одной группы – 1 час.

Форма обучения очная.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический

Формы организации деятельности: фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая.

Форма реализации программы традиционная с возможным использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При электронном обучении, применении дистанционных образовательных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 15 минут (для детей 5-7 лет) и 30 минут (для детей старше 7 лет).

Во всех периодах образовательного процесса наибольшее внимание уделяется общей физической подготовке, игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Основные формы занятий:

- Групповые теоретические и практические занятия;
- Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- Видеоуроки, вебинары;
- Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- Педагогический контроль подготовленности.
- Сдача контрольных нормативов.

Формы подведения итогов: опрос, аудио-видео файлы, написание исследовательских работ, фотоотчеты, участие в соревнованиях, конкурсах, сдача нормативов ГТО и т.д.

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

Уровень программы -базовый

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: развитие общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся; достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешное выполнение на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретение навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

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 комплекс ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительные 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

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).

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.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

1. Освоение нормативов комплекса ГТО соответствующих возрастной ступени.
2. Увеличение функциональных резервов организма, улучшение общей физической подготовки.
3. Формирование устойчивых навыков ведения здорового образа жизни.
4. Готовность к сдаче нормативов на присвоение знаков отличия ГТО.

Личностные результаты:

1. Развитие уверенности в себе, целеустремленности и ответственности.
2. Формирование чувства патриотизма и гордости за принадлежность к стране.
3. Осознание ценности здоровья и долголетия.
4. Повышение мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты:

1. Умения самостоятельно разрабатывать и корректировать личную программу тренировок.
2. Способность оценить собственное физическое состояние и скорректировать поведение для его улучшения.
3. Умение эффективно распределять нагрузку и восстанавливать силы после тренировок.
4. Способность проводить командные мероприятия и организовывать совместные события.

1.4.Содержание программы

Учебный план

В образовательной программе «Клуб ГТО» распределение учебной нагрузки может быть представлено следующим образом:

Модуль 1 (1-й год обучения) – 1 час в неделю x 34 недели = 34 часа.

Модуль 2 (2-й год обучения) – 1 час в неделю x 34 недели = 34 часа.

Модуль 3 (3-й год обучения) – 1 час в неделю x 34 недели = 34 часа.

Теоретические занятия интегрируются с практическими.

Учебный план Программы (1,2,3 год обучения)

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-	
2.	Основы знаний.	1	1	-	Обсуждения.
3.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	27	В процессе занятий	27	Зачёты. Контроль умений и навыков.
4.	Спортивные мероприятия.	5	-	5	Тестирование. Мониторинг.
	ИТОГО:	34 ч.	2 ч.	32 ч.	

Теоретические и практические часы интегрированы.

Учебный (тематический) план (1, 2, 3 год обучения)

N п/п	Название раздела, темы	Содержание	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях; профилактика травматизма.	
2.	Основы знаний.	Виды испытаний (тестов) ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности	

		внеурочное время. Понятия физическая подготовка, физические качества, средства и методы их развития.	
3.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	Понятия физическая подготовка, физические качества, средства и методы их развития.	Бег на 60 м. Бег на 1(2) км. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Метание мяча 150г на дальность. Бег на лыжах. Стрельба из пневматической винтовки. Подвижные игры.
4.	Спортивные мероприятия.		Учебные соревнования. Выявление уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО. Подвижные игры.

Содержание учебного (тематического) плана (1,2,3 год)

Урок 1. Вводное занятие. ТБ на занятиях по программе «Подготовка к ГТО». Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Урок 2. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Подвижная игра «Сумей догнать».

Урок 3. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Встречная эстафета с низкого старта. Бег на результат 60м.

Урок 4. Повторный бег на 200 м. Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов

отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Эстафетный бег с этапами 500 м.

Урок 5. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.

Урок 6. Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см.

Урок 7. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Урок 8. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см.

Урок 9. Прыжки в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Урок 10. Понятия физическая подготовка, физические качества, средства и методы их развития. Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.

Урок 11. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

Урок 12. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе. Упражнения с мячами весом 2 -3 кг для развития силы мышц. Выполнение норматива ГТО.

Урок 13. Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног.

Урок 14. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук. Выполнение норматива ГТО.

Урок 15. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены.

Урок 16. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до прела.). Тестирование ГТО.

Урок 17. Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

Урок 18. ТБ на занятиях по программе «Подготовка к ГТО», правила составления режима дня. Спортивные и подвижные игры.

Урок 19. Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр».

Урок 20. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Игры-соревнования

на лыжах: Быстрый лыжник».

Урок 21. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м. Прохождение отрезков 0,5- 1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин. Игры-соревнования на лыжах: «Кто быстрее».

Урок 22. Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Лыжные эстафеты. Тестирование по нормам ГТО.

Урок 23. Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10х10 см на листе белой бумаги.

Урок 24. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10х10 см на листе белой бумаги. дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее».

Урок 25. Стрельба из пневматической винтовки. Соревнования по данному виду испытания.

Урок 26. Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

Урок 27. Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя.

Урок 28. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, усиление надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Тестирование по нормам ГТО.

Урок 29. Броски мяча в землю хлёстким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов.

Урок 30. Броски мяча в землю с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность различных на весу мячей.

Урок 31. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага. Тестирование по нормам ГТО.

Урок 32-34. Учебные соревнования. Контрольное тестирование сдача нормативов ГТО.

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов

№ п\п	Основные характеристики образовательного процесса	Кол-во (сроки)
1.	Количество учебных недель	34
2.	Количество часов в неделю	1
3.	Количество часов в год	34
4.	Недель в I полугодии	15
5.	Недель во II полугодии	19
6.	Набор детей в объединение	с 1 по 15 сентября
7.	Реализация рабочей программы	с 15 сентября по 31 декабря с 9 января по 31 мая
8.	Новогодние каникулы	с 1 по 8 января

Примечание: конкретное количество учебных дней и учебных недель, точные даты начала и окончания учебных периодов корректируются на каждый конкретный учебный год.

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Сведения о помещениях для проведения занятий

- спортивный зал.
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- лыжная трасса;
- кабинет, оснащённый компьютером;
- волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
- шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
- скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи.

ЭОР: VK Мессенджер», «Сферум», другие платформы, мессенджеры, социальные сети, работа которых не противоречит законодательству Российской Федерации

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагога, участвующего в реализации программы устанавливаются в соответствии с требованиями профессионального стандарта.

Информационно-методическое обеспечение:

Методическое обеспечение: наглядные изображения; электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://o-gto.ru/> и др.).

Учебно-методические материалы могут предоставляться обучающемуся в виде электронных учебно-методических комплексов по отдельным темам, презентаций и иных медиа материалов (аудиофайлы, видеофайлы, текстовые документы, графические изображения), необходимых для освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Методические материалы могут предоставляться обучающемуся в виде ссылок на обучающие материалы, расположенные на образовательных ресурсах, открытый доступ к которым осуществляется через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Если обучающийся временно или постоянно не имеет доступа к сети Интернет, образовательное учреждение организует предоставление методических материалов обучающемуся на бумажном или электронном носителе.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Оценка достижения планируемых результатов освоения Программы.

Формы подведения итогов:

1. Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий:

- Общая культура;
- Аккуратность;
- Содержание в порядке инвентаря и личных вещей;
- Реакция на замечания и поощрения;
- Выполнение санитарных норм и правил техники безопасности;
- Трудолюбие;
- Коммуникабельность.

2. Формы занятий при подведении итогов:

- Соревнования;
- Зачеты.

3. Выполнение норм по технической подготовке:

- Соревнования;
- Контрольные тесты.

4. Ведение документации при подведении итогов:

- Протоколы контрольных нормативов;
- Протоколы соревнований.

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – учебный год.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах: участие в спортивных соревнованиях, выполнение нормативов комплекса ГТО.

Оценочные материалы

Для отслеживания уровня развития физических показателей применяются нормы ВФСК «ГТО»

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ/ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителей:

1. Ильинич В.И. «Физическая культура студента: учебник». Москва, Гардарики, 2019.
2. Галимов Г.Х. «Современные образовательные технологии в дополнительном образовании». Уфа, Башкирский институт развития образования, 2018.
3. Дистанционное обучение в дополнительном образовании детей: виды и формы: учеб.-метод. пособие / Е. В. Евтух [и др.]; науч. ред. Е. Н. Коробкова. — Санкт-Петербург: СПбАППО, 2018
4. Козырёва О.В. «Технология мониторинга и оценки физического развития школьников». Тверь, Тверской филиал РГСУ, 2017.
5. Материалы для организации дистанционного обучения.- Текст: электронный //Городской методический центр: сайт. —URL:<https://mosmetod.ru/sh404sef-custom-content/inaterialy-dlya-organizatsii-distantsionnogo-obucheniya.html>. (дата публикации 15 марта 2020)
6. Мылова, И.Б. Методика организации работы с дистанционными ресурсами: метод. пособие / И. Б. Мылова, Т. М. Прокофьева; науч. ред. И.Б. Мылова — Санкт-Петербург: СПб АППО, 2010
7. Никуличева Н.В. Дистанционное обучение: организационные формы для работы с обучающимися // Справочник заместителя директора школы. — М., 2016. — №4
8. Павленко Н.Н. «Педагогические основы подготовки школьников к сдаче нормативов ГТО». Москва, Прометей, 2016.
9. Образовательный портал ГТО: gto.ru

Для учащихся:

1. Скородумов А.Н. «Я готов сдать ГТО». Москва, «Центрполиграф», 2020.
2. Кузьмин В.И. «Заряжаемся на ГТО». Ярославль, Русское слово, 2019.
3. Алексеев А.В. «Начинающим спортсменам: история и практика ГТО». Ростов-на-Дону, Феникс, 2018.
4. Романова А.С. «Готовимся к сдаче ГТО». Москва, Издательство Московского института открытого образования, 2017.
5. Яндекс.Дзен канал «За здоровым будущим»: zen.yandex.ru/healthfuture

Для родителей:

1. Кондратьев В.В. «Вместе к здоровью: семейный фитнес-клуб». Москва, РИПОЛ классик, 2020.
2. Петухова Е.Н. «Физическое развитие наших детей». Москва, Ардис, 2019.
3. Колесникова Т.А. «Домашний стадион: упражнения для детей и родителей». Новосибирск, Сибирское университетское издательство, 2018.
4. Медведева И.В. «Будьте здоровы: спорт и семья». Барнаул, Алтайский краевой институт повышения квалификации работников образования, 2017.

Приложение 1

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
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 проводится 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 проводиться 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.

Плавание. Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания –

произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти либо касаться дна ногами;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км. Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

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

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

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку – 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР- 512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII – IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV – V, VII ступеней – 10 км, VI ступени – 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

