

Министерство образования Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени  
Героя Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района  
Большеглушицкий Самарской области «Детско- юношеская спортивная школа», реализующие  
дополнительные общеразвивающие программы

Принята на заседании  
методического совета  
от 24. 06. 2025 г  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник СП-ДЮСШ:  
С. В. Романов  
Распоряжение  
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»  
с. Большая Глушица  
№ 8-р от 24. 06. 2025 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Навстречу ГТО»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Фирсина Г. А.-  
старший методист СП-ДЮСШ  
ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»  
с. Большая Глушица

с. Большая Глушица, 2025 г.

## **Краткая аннотация.**

Программа «Навстречу ГТО» является инновационным общеобразовательным программным документом для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, подготовленным с учетом новейших достижений науки и практики отечественного образования. Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами.

Программа направлена на формирование потребности к занятиям физкультурой и спортом детей дошкольного возраста, привлечение их к занятиям физкультурой, выполнению тестов ВФСК ГТО (для детей 6-18 лет) и сознательному применению предметно-физических упражнений (действий) в различных жизненных ситуациях. Программа даёт возможность не только развивать физические резервы обучающихся, но и воспитывает уверенность в себе, умение добиваться поставленной цели.

## **Пояснительная записка.**

### ***Направленность программы.***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Навстречу ГТО» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

***Актуальность программы*** в том, заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 №172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»). В рамках Стратегии реализуется программа развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года (Постановление Правительства Самарской области от 30 мая 2022 г. N 374 "Об утверждении Программы развития детско-юношеского спорта в Самарской области до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации"), так что она является базовой основой для подготовки обучающихся к успешному выполнению нормативов ВФСК ГТО утвержденных правительством РФ.

Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из видов спорта: лёгкой атлетики, плавания, лыжного спорта.

Дополнительная программа является основным документом при проведении учебно-тренировочных занятий в СП- ДЮСШ, но не рассматривается как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса. Программа может реализовываться в сетевой форме на базах общеобразовательных школ (спортивные залы, открытые спортивные площадки).

Данная программа направлена на конкретную помошь руководителям и педагогам образовательных организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, а также организаций общего образования в работе по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО среди участников образовательного процесса Российской Федерации. Сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни. Поэтому обострилась проблема поиска наиболее эффективных путей формирования потребности в ЗОЖ учащихся средствами физической культуры.

В марте 2014г Президентом Российской Федерации был подписан Указ о возрождении Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее ВФСК ГТО), который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Комплекс ГТО включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию

прикладных двигательных умений и навыков (плавание, бег на лыжах, метание). Успешность выполнения каждым обучающимся нормативов, которые определены Положением о ВФСК ГТО, во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма. Проходящие на всей территории Российской Федерации Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» также направлены на общефизическое тестирование школьников посредством выполнения нормативов. В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план программы состоит из 3 модулей. Педагог дополняет содержание модуля самостоятельно, разрабатывая дополнительный учебно-методический комплект к данной программе.

Программа так же предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) детьми-инвалидами.

Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участию в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

**Отличительные особенности программы.** Занятия по данной программе способствуют максимальному удовлетворению общечеловеческих потребностей, благодаря разнообразию осваиваемых разделов теоретического и практического характера (вопросы здорового питания; разнообразные виды гимнастики, упражнения с предметами, подвижные игры и др.). Применяются дистанционные образовательные технологии.

***Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:***

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 04.08.2023 г.);
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 302 от 21.04.2023 г «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г № 467»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.
- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-Р);

- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Правительства Самарской области от 12.07.2017г. № 441 «О стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).

- Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

- Постановления Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО

Данная программа разработана с **целью** развития общей физической подготовки, укрепления здоровья занимающихся и достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО. Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей - инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим тренировкам для успешной сдачи нормативов ВФСК ГТО с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

**В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:**

обучающие:

- формировать у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создать положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать <sup>4</sup>к

участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

развивающие:

- развить основные физические способности (качества) и повысить функциональные возможности организма;
- обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развить коммуникативные качества и умения работать в команде.

воспитательные:

- воспитать нравственные и эстетические качества личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

Программа разработана с учётом следующих **принципов**:

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Технологии, методы и формы обучения: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение нормативов ВФСК ГТО, участие в различных соревнованиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

**Возраст обучающихся:** программа «Навстречу ГТО» адресована обучающимся 6-18 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются желающие.

В объединение могут зачисляться одаренные дети с 5-летнего возраста (при условии предоставления медицинской справки о состоянии здоровья).

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год, объем часов в год – 126 часов.

**Формы организации деятельности:** групповая (в парах, в тройках и т.д.), индивидуальная.

**Режим занятий:** Количество часов в неделю – 3,5 часа; 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа. Перерыв 5- 10 минут.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

**Наполняемость учебных групп:** составляет от 15 до 25 человек.

**Форма обучения.**

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

### **Планируемые результаты**

*Личностные результаты* – потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; умение работать в группе, команде.

*Метапредметные результаты* – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- принимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

• добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; · перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

### *Предметные результаты.*

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

## **Учебный план программы «Навстречу ГТО»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование модуля</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Прак- тика</b>
1	«Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»	40	2	38
2	«Легкая атлетика»	44	3	41
3	«Лыжные гонки»	42	3	39
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>8</b>	<b>118</b>
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		

**Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).**

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1 Платформа Сфераум.

2 В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Консультация;
  - Практическое занятие;
  - Самостоятельная внеаудиторная работа;
- Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:
- Тестирование on-line;
    - Консультации on-line;

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

**Основными показателями выполнения программных требований**, по уровню подготовленности обучающихся, являются следующие: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, выполнение нормативов комплекса ГТО на знак отличия, соответствующего возрастной ступени.

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

**Знать** - что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

**Уметь** - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

**Иметь навык** - приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

### **Формы контроля и подведение итогов реализации программы.**

В течение года в СП ДЮСШ проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

**Стартовый** контроль выполняет функцию первичного среза качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов ЮОФП. (Приложение №1)

**Промежуточный** контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обучености обучающихся и коррекции деятельности тренера - преподавателя и обучающихся для улучшения физических показателей. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.

**Итоговый** контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления

типовидных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

**Формы контроля:** теоретический опрос - май, выполнение нормативов по ГТО - по графику Центра тестирования по месту жительства.

Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами.

**Критерии и показатели оценки эффективности программы.**

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

**1 Модуль «Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»**

Реализация этого модуля направлена на обучение базовым двигательным действиям физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

**Цель модуля:** приобщение детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Задачи модуля:**

**Обучающие:**

- укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей;
- обучить безопасному поведению во время занятий и при организации общей физической подготовки;
- обучить базовым двигательным действиям.

**Развивающие:**

- развить интерес к систематическим занятиям;
- развить специальные качества с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку;

**Воспитательные:**

- формировать такие качества, как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;
- формировать у обучающихся социальную активность, культуру общения и поведение в социуме, спортивной дисциплины;

**Ожидаемые результаты:** воспитанники должны

- **Знать** - что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

- **Уметь** - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

## Учебно-тематический план 1 модуля

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Здоровый образ жизни. Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим дня. Утренняя зарядка	0,5	0,5	-	Беседа,опрос
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	0,5	0,5	-	Беседа,опрос
3	Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	37	0,5	36,5	Итоговая работа
4	Итоговое занятие. Сдача нормативов	2	0,5	1,5	Наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	

## Содержание 1 модуля.

**Тема № 1. Теория.** Вводное занятие. Здоровый образ жизни. Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим дня. Утренняя зарядка. Занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на стадионе. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях.

**Тема 2. Теория.** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО. История Советского комплекса ГТО. ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

### **Тема 3. Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.**

**Теория.** Ознакомление с комплексом упражнений ВФСК ГТО.

**Практика.**

**На развитие силы:**

- сгибание и разгибание рук,
- подтягивание к низкой и высокой перекладине,

- прыжки с места.

**На развитие скоростных качеств:**

- челночный бег 3х10 м. (сек.)
- бег на 30 м. (сек.)
- поднимание туловища из положения, лежа (количество раз за 1 мин.)

**На развитие гибкости:**

- наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см).

**На развитие выносливости:**

- смешанное передвижение на 1000 м. (мин, сек.).

**На развитие координации, равновесия, меткости:**

- метание теннисного мяча в цель,

**Тема 4.** Итоговое занятие. Тестирование. Нормы ГТО. Практика: выполнение сдачи нормативов (тестов) по возрастным ступеням.

**Модуль «Лёгкая атлетика»**

**Цель модуля:** развитие двигательной активности обучающихся, путем во влечения их занятия по лёгкой атлетике.

**Задачи модуля:**

**Обучающие:**

- обучить базовым основам техники;

**Развивающие:**

- развить двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);

**Воспитательные:**

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

**Ожидаемые результаты:** воспитанники должны

**Знать** - что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

**Уметь** - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «Лёгкая атлетика»**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	0,5	0,5	-	Беседа, опрос,
2	Общая и специальная физическая подготовка	10,5	0,5	10	наблюдение
3	Техника бега на короткие дистанции	8	0,5	7,5	тестирование
4	Техника бега на длинные дистанции	7	0,5	6,5	тестирование
5	Техника метания мяча	7	0,5	6,5	тестирование
6	Техника прыжка в длину	5	0,5	4,5	тестирование
7	Итоговое занятие. Выполнение норматива комплекса ГТО	2	-	2	Выполнение нормативов
	<b>Итого</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	

### Содержание 2 модуля.

#### **Раздел 1. Введение в образовательную программу Правила безопасности на занятиях.**

**Теория:** Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях (Приложение №2) История Советского комплекса ГТО. ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

#### **Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Ознакомления с техникой выполнения упражнений.

**Практика:**

**Строевые упражнения:** команды для управления группой, понятие о строем и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении.

Походный строевой шаг. Переход шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения:** для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

**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 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).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. 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. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-от 1 до 3 км, для юношей от 1 до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах на длинные дистанции. Прыжки на скакалке. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

**Беговые упражнения:** бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности,

задания на выносливость, барьерный бег.

**Силовые упражнения:** упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снаряжением и др.

**Прыжковые упражнения:** ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с

разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (с скоком), многоскоки, прыжки на одной ноге.

### **Раздел 3. Техника бега на короткие дистанции.**

**Теория:** Основы техники бега. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

**Практика:** *Бег на короткие дистанции:* положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Упражнения направленные на формирование техники движений. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с низкого старта. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 2x10—15 м, 3x5 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 2x3 + 2x6 + 2x9 м.

Выполнение тестов и прикодок.

### **Раздел 4. Техника бега на длинные дистанции.**

**Теория:** особенности техники бега на длинные дистанции. Правильное распределение сил. Правила соревнований.

**Практика:** Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого старта

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, до 100м, «челночный бег» (3x10м).

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре. Равномерный бег до 2 км в режиме умеренной интенсивности.

Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 2 км. Выполнение тестов и прикодок

### **Раздел 5. Техника метания мяча**

**Теория:** особенности техники метания.

**Практика:** Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменения исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

Броски набивных мячей массой до 1 кг, до 3 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность

## **Раздел 6. Техника прыжка в длину.**

*Теория:* Особенности техники.

*Практика:* Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м, 20-30м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м, 20-30м.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества: - Бег по наклонной плоскости.

Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см, 30-50 см. Вылет в шаге через 1 шаг, 3, 5, в яму, на мат различной высоты.

## **Раздел 7. Итоговое занятие. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**

*Практика:* Выполнение нормативов: бега на короткие дистанции, на длинные дистанции, прыжка в длину с места, метание мяча.

### **Модуль «Лыжные гонки»**

**Цель модуля:** развитие двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в занятия по лыжной подготовке.

**Задачи модуля:**

*Обучающие:*

-обучить базовым основам техники передвижения на лыжах;

*Развивающие:*

-развить двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);

*Воспитательные:*

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

**Ожидаемые результаты:** воспитанники должны

- **Знать** - что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

- **Уметь** - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «Лыжные гонки»

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	0,5	0,5	-	опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	14,5	0,5	14	наблюдение
3	Техника лыжных ходов	13	0,5	12,5	тестирование
4	Техника спуска со склонов	6	0,5	5,5	тестирование
5	Участие в фестивалях, соревнованиях	4	0,5	3,5	
6	Итоговое занятие. Выполнение нормативного комплекса ГТО	2	0,5	1,5	Выполнение норматива
	<b>Итого</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	

### Содержание 3 модуля.

#### **Тема 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка.**

**Теория:** Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарём. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыж.

Положение о соревновании. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зечёта в соревнованиях по лыжным гонкам.

#### **Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теория:** команды для управления группой, понятие о строем и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал.

**Практика:**

**Строевые упражнения:** виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения:** для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с использованием перекладины. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения на гибкость.

**Акробатические упражнения:** группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

**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!5

**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; подскoki 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.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание извиса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления

партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с экспандером. Упражнения на перекладине.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

#### **Беговые упражнения:**

- бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; перемещение приставными шагами; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 30, 60, 100, 300, 400 метров, задания скоростной направленности, задания на выносливость.

-бег с остановками и изменением направления;

-челночный бег на 5 и 10 м;

-Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

#### **Упражнения для прыгучести:**

-приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;

-то же, с прыжком вверх;

-многократные прыжки вверх;

-прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;

-прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;

-прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскoki.

#### **Тема 3. Техника лыжных ходов.**

**Теория:** Техника - основа спортивного мастерства лыжников. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага.

#### **Практика:**

-Обучение общей схеме передвижений классическим лыжным ходам;

-Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение

рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении;

-Обучение согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

-Обучение основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях;

-Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;

-Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим шагом, скользящим, беговым шагом;

- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», скольжением, падением;

-Обучение поворотам на месте и в движении.

### **Имитационные упражнения:**

-Имитация попеременного двухшажного хода;

-Имитация попеременного двухшажного хода с лыжными палочками;

-Имитация одновременного безшажного хода;

-Имитация одновременного одношажного хода.

### **Тема 4. Техника спуска со склонов.**

*Теория:* Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

*Практика:* Обучение техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении.

### **Тема 5. Участие в фестивалях, соревнованиях.**

*Теория.* Правила соревнований по лыжным гонкам.

*Практика:* участие в фестивалях и соревнованиях различного уровня по лыжным гонкам для начинающих спортсменов.

### **Тема 6. Итоговое занятие. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**

*Теория.* Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Выполнение нормативов бега на лыжах.

## **Воспитательная деятельность**

*Цель:* создание условий для формирования социально-активной и физически здоровой личности, через занятия физической культурой.

*Задачи:*

- способствовать воспитанию потребности в творческом труде, трудолюбия как высокой ценности в жизни;
- воспитать умение работать самостоятельно и в коллективе;
- воспитать любовь к малой родине;
- сформировать интерес к техническому творчеству;
- сформировать у обучающихся, готовности к взаимовыручке и сотрудничеству;
- способствовать развитию мотивации к трудовой деятельности.

## **Технологии воспитания**

- личностно-ориентированные обучение и воспитание;

- обучение и воспитание в сотрудничестве (командная, групповая работа, коллективно-творческая деятельность);

- технология проектного обучения.

**Формы и методы воспитательной работы:** беседа, акции, методы одобрения и поощрения,

педагогические требования.

**Формы и методы воспитательной работы:** беседа, акции, методы одобрения и поощрения, педагогические требования.

**Планируемые результаты воспитательной деятельности:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Работа с коллективом обучающихся** нацелена на:

- воспитание сознательного отношения к своему здоровью через занятия физкультурой.

**Работа с родителями** обучающихся детского объединения включает в себя:

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);

**Основные воспитательные мероприятия:**

- проведение спортивных праздников;
- участие в социально-значимых акциях, мероприятиях; организация и проведение культурно-массовых, общественно-значимых мероприятий; посещение различных познавательных мест (походы в музеи).

**Календарный план воспитания на учебный год**

№	Основные воспитательные качества	Формы и название события, мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Духовно-нравственные и патриотические качества	Акция «Свеча памяти» за детей, погибших в Беслане Беседа: «Страницы Великой Победы»	3 сентября 7 мая	Фото и заметка о беседе в группе ВК
2	Здоровьесбережение	Беседа: «Всемирная сеть. Польза и вред»	По графику проведения	Заметка о беседе в группе ВК
3	Активная жизненная позиция	Участие в досуговых мероприятиях СП-ДЮСШ. Участие в конкурсных мероприятиях.	По графику проведения	Заметка о беседе в группе ВК
4	Трудовое воспитание	Беседа: «Дисциплина и порядок – наши верные друзья»	сентябрь	Заметка о беседе в группе ВК
5	Сплочённость детского коллектива (добровольческие качества)	Участие в судействе соревнований.	в течение учебного года	Заметка о беседе в группе ВК

Ожидаемые результаты воспитания:

**Обучающийся:**

- имеет результат творческой деятельности (проект);
- имеет способность работать самостоятельно и в коллективе; проявляет активное участие в

мероприятиях;

– демонстрирует готовность к взаимовыручке и сотрудничеству;

### **Показатели уровня сформированности различных качеств личности:**

- личностный рост каждого ребенка;
- позитивная система его отношений к миру, строящаяся на основе его положительной самооценки;
- уровень духовно-нравственной воспитанности обучающихся;
- уровень трудовой культуры;
- наличие творческого итогового проекта.

Форма диагностики: наблюдение, анкетирование.

### **Ресурсное обеспечение**

#### ***Методическое обеспечение***

##### **Основные принципы, положенные в основу программы:**

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

##### **Методы работы:**

- **словесные методы:** практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время “словесные” методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.
- **наглядные методы:** данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.
- **практические методы:** спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

##### **Занятие состоит из следующих структурных компонентов:**

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;

##### **Материально-техническое оснащение программы**

Для полноценной работы по программе комплекса ГТО общеобразовательная организация должна иметь:

- спортивный зал;
- стадион (пришкольную площадку), где расположены легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину с разбега, секторы для метания малого мяча и гранаты на дальность;
- спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для 19

метания; гранаты 500 и 700 г; флаги разметочные на опоре; конусы (пластиковые); мишени для метаний; гантели наборные; гири 16 кг, стенки и скамейки гимнастические; перекладины гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные; перекладины навесные; маты гимнастические; рулетки измерительные (10, 50 м); секундомеры; нагрудные номера;

- лыжный инвентарь

Результативность работы по комплексу ГТО во многом зависит от того, насколько педагог будет осуществлять планирующую и организующую деятельность, реализовывать программу организации спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся, инновационные разработки, индивидуальные педагогические технологии и подходы, выполнять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приёмы, продуктивно использовать имеющееся оборудование, соответствующие возрасту тренажёры, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал, тренажёрный зал, пришкольная спортивная площадка, и др.), температурные условия, подготовленность обучающихся, их возрастные и индивидуальные особенности.

### **Список литературы:**

1. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
2. Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»: видеоролики о технике выполнения нормативов ВФСК «ГТО»:
3. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2016
4. Официальный сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>

### **Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ**

- Официальные ресурсы образовательного содержания
- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
- Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
- Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Российский футбольный союз

<http://www.rfs.ru/>

Официальный сайт ВФСК ГТО

[www.gto.ru/](https://www.gto.ru/)

**Приложение**

**Календарный учебный график  
программы «Навстречу ГТО»**

№ п/п	Дата provедения занятия	Время provедения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место provе- дения	Форма контроля
<b>Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»</b>							
1	01.09.2025	16.00-17.30	2	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Подвижные игры.	Лекция /тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос
2	03.09.2025	16.00-17.10	1,5	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации при проведении занятий.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
3	08.09.2025	16.00-17.30	2	Сгибание и разгибание рук Челночный бег 3x10м	тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	10.09.2025	16.00-17.10	1,5	Прыжки с места	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	15.09.2025	16.00-17.30	2	Подтягивание на низкой и высокой перекладине	тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	17.09.2025	16.00-17.10	1,5	Бег на 30м.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	22.09.2025	16.00-17.30	2	Поднимание туловища из положения лёжа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	24.09.2025	16.00-17.10	1,5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

							навыков, наблюдение
9	29.09.2025	16.00-17.30	2	Смешанное передвижение на 1000м.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	01.10.2025	16.00-17.10	1,5	Метание теннисного мяча в цель	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	06.10.2025	16.00-17.30	2	Сгибание и разгибание рук.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	08.10.2025	16.00-17.10	1,5	Челночный бег 3x10м.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	13.10.2025	16.00-17.30	2	Прыжки с места.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	15.10.2025	16.00-17.10	1,5	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	20.10.2025	16.00-17.30	2	Бег на 30м	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	22.10.2025	16.00-17.10	1,5	Прыжки с места	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	27.10.2025	16.00-17.30	2	Поднимание туловища из положения лёжа.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	29.10.2025	16.00-17.10	1,5	Поднимание туловища из положения лёжа.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

19	05.11.2025	16.00-17.30	2	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	10.11.2025	16.00-17.10	1,5	Смешанное передвижение на 1000м.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	12.11.2025	16.00-17.30	2	Метание теннисного мяча в цель	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	17.11.2025	16.00-17.10	1,5	Челночный бег 3х10м	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	19.11.2025	16.00-17.30	2	Прыжки с места.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	24.11.2025	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов

#### **Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»**

1	26.11.2025	16.00-17.30	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	01.12.2025	16.00-17.10	1,5	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	03.12.2025	16.00-17.30	2	ОФП. Нормы ГТО. Сдача нормативов по возрастным ступеням	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	08.12.2025	16.00-17.10	1,5	Возникновение и развитие лыж. Виды лыжного спорта. Выбор лыж и палок. ТБ при занятиях лыжной подготовкой 1.5ч.	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	10.12.2025	16.00-17.30	2	Строевые	Тренировка	стадион	Беседа/з

				упражнения; строй в одну, две и три шеренги; в колонну по одному, два; перестроения			опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	15.12.2025	16.00-17.10	1,5	Упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения на гибкость	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	17.12.2025	16.00-17.30	2	Сгибание и разгибание рук, вращения, махи.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	22.12.2025	16.00-17.10	1,5	Подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах 2ч.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	24.12.2025	16.00-17.30	2	ОРУ для развития гибкости, на гимнастической стенке, гимнастической скамейке 1.5	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	29.12.2025	16.00-17.10	1,5	Бег на 30м., 60м. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	12.01.2026	16.00-17.30	2	Упражнения для развития прыгучести, задания скоростной направленности и на выносливость	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	14.01.2026	16.00-17.10	1,5	Одновременный бесшажный ход, 1км.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	19.01.2026	16.00-17.30	2	Попеременный двухшажный ход	Лекция	стадион	Беседа/ опрос
14	21.01.2026	16.00-17.10	1,5	Одновременный бесшажный ход, спуски и подъёмы, 1км	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	26.01.2026	16.00-17.30	2	Спуски и подъёмы, поворот переступанием, дистанция 1,2 км.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

								наблюдение
16	28.01.2026	16.00-17.10	1,5	Торможение плугом, лыжные ходы, поворот переступанием, 1,2 км.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение	и
17	02.02.2026	16.00-17.30	2	Одновременный бесшажный ход, спуски и подъёмы, 1,5 км	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение	и
18	04.02.2026	16.00-17.10	1,5	Лыжные ходы, подъём "полуёлочкой", дистанция 1,5 км.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение	и
19	09.02.2026	16.00-17.30	2	Лыжные ходы, поворот и торможение плугом, 2 км.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение	и
20	11.02.2026	16.00-17.10	1,5	Лыжная гонка на 1 км, лыжные ходы, спуски, повороты, торможение	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение	и
21	16.02.2026	16.00-17.30	2	Прохождение дистанции 3 км, лыжные ходы	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение	и
22	18.02.2026	16.00-17.10	1,5	Спуски и подъёмы, поворот переступанием, дистанция 3 км.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение	и
23	25.02.2026	16.00-17.30	2	Лыжные ходы, подъём "ёлочкой", «беговым шагом», дистанция 2 км.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение	и
24	02.03.2026	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания.	стадион	Сдача контрольных нормативов	

#### Модуль "Физическое и спортивно-техническое совершенствование"

1	04.03.2026	16.00-17.30	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	11.03.2026	16.00-17.10	1,5	Прохождение дистанции 2 км, лыжные ходы	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений 25 и

							навыков, наблюдение
3	16.03.2026	16.00-17.30	2	Прохождение дистанции 3 км, лыжные ходы.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	18.03.2026	16.00-17.10	1,5	Выполнение нормативов бега на лыжах	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	23.03.2026	16.00-17.30	2	История, ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.	Лекция/тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	25.03.2026	16.00-17.10	1,5	Метание мяча на дальность, бег 3 мин.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	30.03.2026	16.00-17.30	2	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, бег 4 мин.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	01.04.2026	16.00-17.10	1,5	Прыжки в длину с места, линейные эстафеты с этапом до 60 м, бег 4 мин.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	06.04.2026	16.00-17.30	2	Челночный бег 3x10м , прыжки и многоскоки, линейные эстафеты, бег 5 мин.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	08.04.2026	16.00-17.10	1,5	Высокий старт, бег по дистанции, финиширование, бег 5 мин.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	13.04.2026	16.00-17.30	2	Круговая тренировка, скоростной бег до 40 м.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	15.04.2026	16.00-17.10	1,5	Прыжки в длину. Челночный бег 3x10м.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

							навыков, наблюдение
13	20.04.2026	16.00-17.30	2	Полоса препятствий. Упражнения для развития выносливости	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	22.04.2026	16.00-17.10	1,5	Прыжковые упражнения. Бег на 30 м, 60 м.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	27.04.2026	16.00-17.30	2	Упражнения для рук и плечевого пояса, метание мяча на дальность	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	29.04.2026	16.00-17.10	1,5	Прыжки в длину с места, линейные эстафеты с этапом до 60м, бег 4 мин.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	06.05.2026	16.00-17.30	2	Челночный бег 3х10м , прыжки и многоскоки, линейные эстафеты, бег 6 мин.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	07.05.2026	16.00-17.10	1,5	Высокий старт, бег по дистанции, финиширование, бег 5 мин. Круговая тренировка, скоростной бег до 40 м.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	12.05.2026	16.00-17.30	2	Прыжки в длину. Челночный бег 3х10м.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	13.05.2026	16.00-17.10	1,5	Полоса препятствий. Упражнения для развития выносливости.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	15.05.2026	16.00-17.30	2	ОФП, бег на 2 (3) км	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	18.05.2026	16.00-17.10	1,5	ОФП, Бег 400 м., 800 м.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

								наблюдение
23	20.05.2026	16.00-17.30	2	ОФП, бег на 2 (3) км.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение	и
24	22.05.2026	16.00-17.10	1,5	Прыжки в длину. Челночный бег 3x10м	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение	и
25	25.05.2026	16.00-17.30	2	выполнение нормативов комплекса ГТО	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение	и
26	27.05.2026	16.00-17.10	1,5	выполнение нормативов комплекса ГТО	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение	и
27	29.05.2026	16.00-17.30	2	выполнение нормативов комплекса ГТО Подведение итогов.	Сдача норм	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение	и