

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича села Борское муниципального района Борский Самарской области

Программа рассмотрена на

Утверждаю

заседании методического  
объединения

Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»  
с.Борское

Протокол №9 от «04»07.2025г.

\_\_\_\_\_Л.М.Жабина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Навстречу ГТО 5-17 лет»

Возраст обучающихся: 5 -17 лет

Срок реализации: 1 года

Разработчик:

Игитян А.И. ст.методист

Пользователи:

Горбанюк А.А., Дубасов А.Н., Анохина Д.О., Массарова Л.Е., Абраменко О.Н.,  
Вшивков А.В., Евменов С.Ю., Сорокин Д.А., Черкасский В.А., Чекрыгин С.В.,  
Прижгалинская Е.С., Кирста Е.В., Мжельский Р.С., Денисова Н.С., Больщакова  
М.И., Никитченко Ю.С., Данилевская Е.В., Юриков А.Н.

Согласовано

Начальник ДЮСШ с.Борское

\_\_\_\_\_ Н.А. Бурлака

с. Борское 2025

## Оглавление

Краткая аннотация.....	5
Пояснительная записка.....	5
Нормативными основаниями для разработки данной программы являются: .....	6
Направленность программы.....	7
Актуальность .....	7
Новизна.....	8
<b>Отличительная особенность .....</b>	<b>8</b>
Педагогическая целесообразностью.....	8
Цель программы .....	9
Задачи программы: .....	9
Обучающие; .....	9
Развивающие:.....	9
Воспитательные;.....	9
Коррекционные задачи: .....	10
Обучающие: .....	10
Развивающие:.....	10
Воспитывающие; .....	10
Возраст обучающихся:.....	10
Наполняемость групп:.....	10
Формы организации деятельности: .....	10
Формы обучения:.....	10
Режим занятий: .....	11
Ожидаемые результаты.....	11
Личностные.....	11
Метапредметные:.....	11
Предметные.....	11
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы .....	12
Оценка практической подготовки на итоговом контроле: .....	12
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы .....	13
Формы контроля качества образовательного процесса .....	14
•    стартовый; .....	14
•    итоговый.....	14
Учебно план программы «Навстречу ГТО 5-17 лет».....	14
Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий .....	14

по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий .....	14
Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий .....	15
по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий .....	15
Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий .....	15
по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий .....	15
1 год обучения .....	15
<b>Цель</b> .....	15
Задачи программы: .....	15
<b>Обучающие</b> :.....	15
<b>Развивающие</b> :.....	15
<b>Воспитательные</b> : .....	16
<b>Метапредметные результаты</b> : .....	16
<b>Предметные результаты</b> : .....	16
<b>Личностные результаты</b> : .....	16
Учебный план 1 года .....	17
Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий .....	17
по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий .....	17
<b>Цель</b> : .....	17
Задачи: .....	17
<b>Обучающие</b> :.....	17
<b>Развивающие</b> : .....	17
<b>Воспитательные</b> : .....	17
Предметные ожидаемые результаты.....	17
Обучающийся должен знать:.....	17
Обучающийся должен уметь:.....	17
Обучающийся должен приобрести навык: .....	18
<b>Учебно-тематический план 1 модуля</b> .....	18
Содержание программы модуля .....	18
Модуль 2 «Подготовка к выполнению ВФСК ГТО» .....	19
<b>Цель</b> : .....	19
Задачи: .....	19
<b>Обучающие</b> :.....	19
<b>Развивающие</b> :.....	19

• развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта. <b>Воспитательные:</b> .....	19
Предметные ожидаемые результаты.....	20
<b>Обучающийся должен знать:</b> .....	20
<b>Обучающийся должен уметь:</b> .....	20
<b>Обучающийся должен приобрести навык:</b> .....	20
<b>Учебно-тематический план 2 модуля .....</b>	20
Содержание программы модуля .....	21
Модуль «Тестирование ГТО» .....	21
<b>Цель:</b> .....	21
<b>Задачи:</b> .....	22
<b>Обучающие:</b> .....	22
<b>Развивающие:</b> .....	22
<b>Воспитательные:</b> .....	22
Предметные ожидаемые результаты.....	22
<b>Обучающийся должен знать:</b> .....	22
• виды обязательных испытаний(тестов)по выбору комплекса ГТО. <b>Обучающийся должен уметь:</b> .....	22
<b>Обучающийся должен приобрести навык:</b> .....	23
<b>Учебно-тематический план 3 модуля .....</b>	23
Содержание программы модуля .....	23
Воспитание.....	24
Задачами воспитания по программе являются: .....	24
Целевые ориентиры воспитания детей по программе: .....	24
Формы и методы воспитания. .....	25
Условия воспитания, анализ результатов. .....	25
Воспитательные средства: .....	26
Основные воспитательные мероприятия: .....	27
Воспитание волевых качеств. ....	27
Трудовое воспитание .....	28
Патриотическое воспитание.....	28
Наставничество.....	28
Ресурсное обеспечение программы .....	28
<b>Методическое обеспечение программы</b> .....	28
<b>Методы работы:</b> .....	28
Материально техническое оснащение программы .....	29
Информационно-методическое обеспечение.....	29

Кадровое обеспечение.....	29
Список литературы.....	31
Приложение №1 .....	32
Приложение № 2.....	33

## **Краткая аннотация.**

Программа разработана в соответствии с Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа предусматривает ориентацию реализующих её педагогов (учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, педагогом дополнительного образования) на следующие цели:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.
- развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности) с целью подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Навстречу ГТО» подготовлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

**Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

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.

### **Направленность программы.**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению и сдаче норм ВФСК ГТО, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни

### **Актуальность**

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441), а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно в дошкольном и школьном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем

### **Новизна**

программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а так же интеграции программы с подготовкой обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Программа также предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ (слабовидящие, слабослышащие, опрно-двигательного аппарата).

### **Отличительная особенность**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука ГТО» является то, что она дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы, свою физическую подготовленность к сдаче норм ГТО.

### **Педагогическая целесообразность.**

Программа целесообразна для системы образования, т.к. основа состоит в получении адаптированной формы внедрения и реализации комплекса ГТО в образовательном учреждении.

Формы работы, проводимые с детьми, направлены на развитие не только видовых (по спорту) умений и навыков, но и на развитие личностного роста воспитанников, лидерских и коммуникативных качеств юных спортсменов, активного отдыха, восстановления сил, сохранения и укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Направлена на пропаганду здорового образа жизни, средствами физической культуры.

## **Цель программы**

Укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности воспитанников, посредством внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему работы с дошкольниками.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие;**

- закрепить системы специальных знаний, умений и навыков;
- расширить представлений о Вооруженных силах РФ;
- стимулировать обучающихся к нравственным критериям применения умений.

### **Развивающие:**

- способствовать развитию морально-волевых качеств обучающихся (такие, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие);
- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развитие физических качеств обучающихся.

Развивать физические качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;

Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;

Способствовать приобщению к здоровому образу жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Приобщать детей и подростков к реализации норм ГТО.

### **Воспитательные;**

- Способствовать приобщению к здоровому образу жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- Приобщать детей и подростков к реализации норм ГТО.
- Воспитание трудолюбия, ответственности, самостоятельности;
- содействовать воспитанию выдержки и психологической устойчивости;
- формировать ценностные ориентиры и привитие системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по защите человека и государства;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

### **Коррекционные задачи:**

#### **Обучающие:**

- формировать комплекс специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

#### **Развивающие:**

- развивать основные физические и психические качества, повышающие функциональные возможности различных органов и систем.

#### **Воспитывающие:**

-формировать у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;

-формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

#### **Возраст обучающихся:**

Дети 5-17 лет. Программа также актуальная для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья (слабовидящие, слабослышащие, опорно-двигательный аппарат).

#### **Наполняемость групп:**

Минимальная наполняемость групп составляет 15 обучающихся, максимальная – определена СанПиН, оптимальная – 18-20 обучающихся.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

#### **Сроки реализации:**

Программа рассчитана на 1 год, объем - 144 часа (максимальный).

#### **Формы организации деятельности:**

- коллективные занятия (групповая);
- групповые занятия (работа в малых группах, парах);
- индивидуальные занятия.

#### **Формы обучения:**

Очная с применением дистанционных технологий.

Используются теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают, беседы, игры, соревнования, сдачу норм ГТО, самостоятельную работу.

Методы контроля: опрос, тестирование, учебная игра, сдача нормативов, участие в соревнованиях.

При необходимости (самоизоляция, карантин), любой модуль программы может быть преобразован, и занятия могут проводится дистанционно при помощи интернет- платформ в формате видео уроков и мастер-классов.

#### **Режим занятий:**

Занятия по программе «Навстречу ГТО 5-17 лет» проводятся 1-2 занятия в неделю; 1-3,5 академических часа в неделю, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5 минут между различными группами и 10 минут при парных занятиях в группах после каждого 45 минут обучения.

#### **Ожидаемые результаты.**

#### **Личностные**

У учащегося будут сформированы,

- мотивация к занятиям физической культурой и спортом;
- установка на развитие физических качеств;
- ориентация на здоровый образ жизни;
- чувства дружбы и товарищества;
- активная гражданская жизненная позиция.

#### **Метапредметные:**

- регулятивные УУД Учащийся научиться:
  - организовывать учебную и тренировочную деятельность;
  - планировать режим дня;
  - определять цель на каждом этапе подготовки;
  - оценивать результаты учебно-тренировочного процесса.
- познавательные УДД Учащийся научиться:
  - предполагать дальнейший ход развития ситуации в игровых моментах;
  - анализировать свои действия и сравнивать с действиями товарищей в тренировочном и соревновательном процессах;
  - передавать содержание учебно-тренировочной деятельности.
- коммуникативные УУД Учащийся научиться:
  - участвовать в диалоге с тренером и партнерами по команде;
  - слушать и понимать поставленные тренером задачи;
  - участвовать в парной, групповой, командной работе в ходе учебно-тренировочного процесса.
  - уметь обосновывать свои взгляды, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон.

#### **Предметные**

Учащийся будет:

- знать историю развития ГТО, основы здорового образа жизни, гигиены, технику безопасности во время и вне проведения занятий, правила соревнований;
- уметь правильно выполнять технические элементы;
- иметь представление об анатомии и физиологии человека;
- понимать значение физического воспитания;
- применять полученные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

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

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 90 до 100% освоения программного материала), выше среднего (от 80 до 89% освоения программного материала) средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Выполнение детьми требования норм ГТО.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Таблица нормативов (*Приложении к программе.*) для I –VII ступени ГТО (возрастная группа от 5 до 18 лет; а (низкий) - бронзовый значок, б (средний) - серебряный значок, в (высокий) - золотой значок).

### **Оценка практической подготовки на итоговом контроле:**

уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- открытые и контрольные занятия;
- сдача норм ГТО.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы

**Дети с ОВЗ оцениваются на основе личных достижений от стартовой диагностики**

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в содержании программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, умеют применять знания на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие золотому знаку отличия.
Уровень освоения программы выше среднего	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют незначительные затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие серебряному знаку отличия.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие бронзовому знаку отличия.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, не умеют применять полученные знания на практике. Нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выполняет ниже соответствующих бронзовому знаку отличия.

Тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

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

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики:

- педагогическое наблюдение;
- анкетирование учащихся и как следствие педагогический анализ результатов анкетирования;
- участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях различных уровней, спартакиадах, эстафетах;

- стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом;
- динамика прироста показателей уровня физической подготовленности;
- участие занимающихся в успешном выполнении нормативов ВФСК ГТО.

### **Формы контроля качества образовательного процесса.**

В течение года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

*Стартовый* контроль выполняет функцию первичного среза обучения и качества умений, навыков, обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов ВФСК ГТО.

*Промежуточный* контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обучения. 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 типичных 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. Теоретический опрос - июнь, выполнение нормативов по ГТО - по графику Центра тестирования по месту жительства.

### **Учебно план программы «Навстречу ГТО 5-17 лет»**

№	Наименование модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1 год обучения				
1	«Азбука ГТО»	68	18	50
2	«Подготовка к выполнению ВФСК ГТО»	44	12	32
3	«Тестирование ГТО»	32	12	20
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		

	Всего часов	144	42	102
2 год обучения				
1	«Азбука ГТО»	68	18	50
2	«Подготовка к выполнению ВФСК ГТО»	44	12	32
3	«Тестирование ГТО»	32	12	20
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	Всего часов	144	42	102
3 год обучения				
1	«Азбука ГТО»	68	18	50
2	«Подготовка к выполнению ВФСК ГТО»	44	12	32
3	«Тестирование ГТО»	32	12	20
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	Всего часов	144	42	102

## 1 год обучения

### Цель

- развитие общей физической подготовки и укрепления здоровья обучающихся;
- достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО;
- приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

### Задачи программы:

#### Обучающие:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

#### Развивающие:

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью,
  - техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
  - развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

**Воспитательные:**

- воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

**Метапредметные результаты:**

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь ее достижения;
- уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

**Личностные результаты:**

- сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## Учебный план 1 года

№	Наименование модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1 год обучения				
1	«Азбука ГТО»	68	18	50
2	«Подготовка к выполнению ВФСК ГТО»	44	12	32
3	«Тестирование ГТО»	32	12	20
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	Всего часов	144	42	102

### Модуль «Азбука ГТО»

#### **Цель:**

формирование интереса к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

обучение основам базовых видов двигательных действий;

##### Развивающие:

развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

##### Воспитательные:

Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

#### ***Предметные ожидаемые результаты***

##### Обучающийся должен 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.

##### Обучающийся должен 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.

Обучающийся должен приобрести 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.

### **Учебно-тематический план 1 модуля**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Время	Теория	Практика	
1.	Комплекс ГТО структура, нормативные требования. Правила поведения и техники Безопасности при выполнении нормативов. Разминка и ее значение при Выполнении нормативов.	18	8	10	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
2.	Показ и объяснение выполнения нормативов ВФСК ГТО	42	12	30	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
3.	Дистанционное обучение	8	4	4	Видео уроки Самостоятельная работа
	Итого:	68	24	44	

### **Содержание программы модуля**

**Тема 1.** Комплекс ГТО структура, нормативные требования. Правила поведения и техники безопасности при выполнении нормативов. Разминка и ее значение при выполнении нормативов.

**Теория 1:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. **Практика:** гимнастические упражнения.

**Теория 2:** правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. **Практика:** первая помощь при травмах.

**Теория 3:** правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке.

**Практика:** гимнастические упражнения.

**Теория 4:** самоконтроль.

**Практика:** тест на приседание, измерение ЖЕЛ, измерение ЧСС.

**Теория 5:** разминка и ее значение при выполнении нормативов.

**Практика:**

- упражнения для разминки и последовательность их выполнения;
- дозирование физической нагрузки.

**Тема 2.** Показ и объяснение выполнения нормативов ВФСК ГТО.

**Теория 1:** история комплекса ГТО в СССР и Российской Федерации.

**Практика:** показ видеофильма.

**Теория 2:** ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании.

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Теория 3:** нормативно - правовая база ВФСК ГТО.

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Теория 4:** виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Теория 5:** знаки ГТО.

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Тема 3.** Дистанционное обучение.

**Теория 1:** комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО.

**Практика:** видео урок с РЭШ. Выполнить тренировочные задания.

## **Модуль 2 «Подготовка к выполнению ВФСК ГТО»**

**Цель:**

Развитие физических способностей для успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО. Физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техникой выполнения каждого вида теста комплекса ГТО.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- способствовать формированию жизненно важных двигательных умений.
- поддерживать общую физическую подготовку и укреплять здоровье.

**Развивающие:**

- развитие координации, гибкости, общей физической выносливости.
- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

**Воспитательные:**

- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества).
- сформировать стойкий интерес к занятиям спорта.
- формировать ЗОЖ.

### **Предметные ожидаемые результаты**

#### **Обучающийся должен 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.

#### **Обучающийся должен 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.

#### **Обучающийся должен приобрести 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.

### **Учебно-тематический план 2 модуля**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы Аттестации контроля
		Время	Теория	Практика	
1.	Силовая подготовка	9	1	8	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
2.	Скоростная подготовка	9	1	8	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
3.	Подготовка на выносливость	9	1	8	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
4.	Гибкость	9	1	8	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
5.	Дистанционное обучение	8		8	Видео уроки Самостоятельная работа

Итого:	44	4	40	
--------	----	---	----	--

## **Содержание программы модуля**

### **Тема 1. Силовая подготовка.**

**Теория:** базовые понятия силовой подготовки. Силовая подготовка.

#### **Практика:**

- упражнения для рук и плечевого пояса.
- упражнения для развития силы ног.
- упражнения для развития силы мышц туловища.
- сдача нормативов ВФСК ГТО.

### **Тема 2. Скоростная подготовка.**

**Теория:** Развитие скоростных способностей.

#### **Практика:**

- упражнения для развития быстроты движений;
- сдача нормативов ВФСК ГТО.

### **Тема 3. Подготовка на выносливость.**

#### **Теория :**

- Как развить выносливость.
- Что такое тренировки на выносливость.
- Мышечная сердечно - сосудистая выносливость.

#### **Практика:**

- комплекс упражнений на выносливость.
- сдача нормативов ВФСК ГТО

### **Тема 4. Гибкость**

**Теория:** гибкость и факторы, влияющие на ее развитие.

#### **Практика:**

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для ног и тазобедренных суставов
- упражнения для туловища
- проверьте свою гибкость
- сдача нормативов ВФСК ГТО

### **Тема 5. Дистанционное обучение.**

**Теория:** дистанционное занятие. Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО.

**Практика :** видео урок с РЭШ. Выполнить тренировочные задания.

## **Модуль «Тестирование ГТО»**

### **Цель:**

## Выполнение ВФСК ГТО и получение знака ГТО.

### Задачи:

#### Обучающие:

- сформировать устойчивое желание к усовершенствованию достигнутого результата;
- повысить физическую подготовку;

#### Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
- совершенствовать технику выполнения отдельных элементов при подготовке сдачи нормативов ГТО, закрепить умения прохождения станций круговой тренировки.

#### Воспитательные:

- привить стойкий интерес к систематическим занятиям спортом;
- выработать черты спортивного характера;
- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

### Предметные ожидаемые результаты

#### Обучающийся должен знать:

- требования инструкций по технике безопасности;
- правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- технику выполнения беговых упражнений;
- технику метания мяча;
- технику выполнения прыжковых упражнений;
- комплекс ГТО;
- виды обязательных испытаний(тестов)по выбору комплекса ГТО.

#### Обучающийся должен уметь:

- бегать на скорость 60 метров, 1 км, 2 километра;
- прыгать в длину с разбега и с места;
- отжиматься от пола подтягиваться на турнике;
- стоя наклоняться вперед, касаясь пола пальцами;
- качать пресс, подымая корпус;
- метать снаряд на точность и дальность броска;
- плавать;

- бегать на лыжах;
- стрелять из пневматического либо электронного ружья;

### **Обучающийся должен приобрести навык:**

- прохождение дистанций без учета времени в умеренном режиме передвижения;
- выполнение контрольных нормативов.

### **Учебно-тематический план Змодуля**

п/п		Время	Теория	Практика	Аттестации контроля
1.	Комплекс ГТО структура, нормативные требования. Правила поведения и техники безопасности при выполнении нормативов. Разминка и ее значение при выполнении нормативов.	4	2	2	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
2.	Тестирование нормативов ГТО	20	4	16	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
3.	Дистанционное обучение	8	2	6	Видео уроки Самостоятельная работа
<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	

### **Содержание программы модуля**

**Тема 1:** Комплекс ГТО структура, нормативные требования. Правила поведения и техники безопасности при выполнении нормативов. Разминка и ее значение при выполнении нормативов.

**Теория 1:** инструктаж по технике безопасности. ГТО- для чего нужен в школе, как сдать нормы и получить значок.

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Теория 2:** лучшая программа тренировок для быстрой сдачи ГТО.

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Тема 2:** Тестирование нормативов ГТО

**Теория 1:** техника выполнения норматива «Метание».

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Теория 2:** техника выполнения норматива «Наклон», развитие гибкости.

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Теория 3:** техника выполнения норматива «Прыжок с места», подготовка к выполнению.

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Теория 4:** техника выполнения норматива «поднимание туловища из положения, лежа на спине».

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Тема3:** Дистанционное обучение

**Теория 1:** техника выполнения норматива «отжимание»

**Практика:** видеоурок с РЭШ. Выполнить тренировочные задания.

**Теория 2:** техника выполнения норматива «Бег», «Лыжная подготовка».

**Практика:** видеоурок с РЭШ. Выполнить тренировочные задания.

## **Воспитание**

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

### **Задачами воспитания по программе являются:**

- Усвоение детьми знаний, норм, духовно-нравственных, спортивно-оздоровительных ценностей, спортивных традиций и норм;
- Информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- Формирование национального, этнокультурного самосознания; личностного и ценностного отношения к отечественной культуре и спорту;
- Приобретение опыта социально-значимой деятельности, опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений внутри коллектива и при общении с социумом.

### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе:**

- освоение детьми понятия о своей Российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;

- формирование деятельностного ценностного отношения к историческому, культурному и спортивному наследию народов России, российского общества, к спортивным традициям, праздникам, памятникам, святыням, спортивным турнирам;
- воспитание уважения к физической культуре (национальным видам спорта) народов России, мировому спортивному наследию;
- приобретение опыта социально-значимой деятельности в волонтерском движении, спортивных соревнованиях и турнирах, фестивалях, экологических, историко-краеведческих, художественных и др. акциях, программах;
- формирование установки на здоровый образ жизни и его пропаганду (режим занятий и отдыха, правила личной гигиены, дозирование нагрузок, регулирование использования гаджетов и т.д.)

### **Формы и методы воспитания.**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных спортивно-духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевым аспектом воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в спортивной деятельности, в групповой деятельности в рамках соревнований, турниров, конкурсов, в подготовке и проведении календарных соревнований, турниров и праздников с участием родителей (законных представителей).

В рамках реализации воспитательного компонента по программе «Навстречу ГТО 5-17 лет» используются следующие методы: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов.**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в

других организациях (во время соревнований, турниров, праздниках, экскурсиях и.т.д.) с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседа с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, бесед — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, патриотического, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, соревнованиях, где используется в свободное время.

На протяжении многолетней подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

## **Основные воспитательные мероприятия:**

- торжественный прием вновь поступивших обучающихся на отделение;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.
- регулярное проведение памятных дат, «Дни Героев», «Дни Воинской славы России».

## **Воспитание волевых качеств.**

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение заданий.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие обучающимися ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у обучающихся сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

### **Инициативность и дисциплинированность.**

Инициативность воспитывается в тактически сложных упражнениях и свободных играх, сватках, где обучающемуся предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной соревновательной задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение дисциплины в ходе занятий и соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана, действий.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации режима дня, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания дисциплины тренер должен четко сформулировать задание каждого обучающегося. При разборе выполнения заданий оценивается степень выполнения заданий и соблюдение каждым обучающимся дисциплины.

### **Трудовое воспитание**

Трудовым воспитанием в процессе занятий является сам учебный труд, добросовестное отношение обучающегося к занятиям и выполнению тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким результатом, а также подготовка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и прочее.

### **Патриотическое воспитание**

Патриотическое воспитание осуществляется естественным путем, опосредованно, на фоне коллективных действий, в условиях высокой ответственности за порученное дело, долга перед командой, товарищами, родителями. Ответственности перед коллективом, школой, своей малой Родиной.

### **Наставничество**

В объединении широко развито наставничество, что благоприятно оказывается на общей подготовке детей в команде. Старшие помогают младшим, а также если наставник с выдающимися способностями помогает своему же спортсмену из команды. Учит детей ответственности, целеустремленности. Достижению результата, умение общаться между собой. А также оценивать ситуацию и искать пути решения проблемы.

### **Ресурсное обеспечение программы**

#### **Методическое обеспечение программы**

предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий.

#### **Методы работы:**

информационно-просветительская работа, идеино просветительские встречи. Средством просвещения и информации являются книги, журналы, пособия, а также фото и видео материалы. Просветительно- информационная

деятельность по внедрению ГТО и формирование необходимости вести здоровый образ жизни.

### **Материально техническое оснащение программы**

Для полноценной реализации модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука ГТО» необходимо:

- зал для занятий спортом;
- спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания;
- гранаты 500 и 700 г;
- флаги разметочные на опоре;
- конусы (пластиковые);
- мишины для метаний; гантели;
- мячи набивные;
- маты гимнастические;
- рулетки измерительные (10 м);
- секундомеры;
- нагрудные номера.

### **Информационно-методическое обеспечение**

- Наглядные пособия (схемы, таблицы, карточки и др.);
- Аудио и видео средства;
- Методические указания;
- ЭОР – электронные образовательные ресурсы (программное обеспечение, материалы Российской электронной школы, портал Учитель РФ и др.).

Перечень ресурсов при дистанционном формате обучения (ЭОР):

1. Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru>
2. Различные комплексы упражнений:
3. Интерактивная дидактическая игра «Зимние Олимпийские игры – 2022»:  
[https://www.umapalata.com/zexpo/game\\_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=e61a35557e0ba474fea89830fe527fee754339945af90d62ee722da1aff66e1](https://www.umapalata.com/zexpo/game_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=e61a35557e0ba474fea89830fe527fee754339945af90d62ee722da1aff66e1)
4. Интерактивный квиз-тест «Олимпийские игры»: <https://udoba.org/node/29427>.
5. Официальный сайт ВФСК ГТО [www.gto.ru](http://www.gto.ru).

### **Кадровое обеспечение**

Тренер-преподаватель осуществляющий деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе физкультурно-спортивной направленности «Навстречу ГТО 5-17 лет», должен иметь высшее или среднее

профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; либо высшее или среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия реализуемой Программе (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Министерства России 28.08.2018г. № 52016).

## Список литературы

1. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров - Йошкар-Ола, 1999.
2. Данышин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
3. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
5. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
6. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М. 2000.
8. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. - М.: Физкультура и спорт, 1999
9. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативноправовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.. 10.Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Константинова Ю.С.). М.: Советский спорт, 2005.
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: 19 Физическая культура, 2010.
12. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.
13. Официальный сайт ВФСК ГТО [www.gto.ru](http://www.gto.ru).

## Приложение №1

### Нормативы ОФП и СФП для зачисления в спортивно оздоровительные группы и группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 13 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 5

**Приложение № 2**  
**План воспитательной и профориентационной работы**

Дата проведения	Наименование мероприятия	Форма проведения	Количество участников
<b>Профилактическая работа</b>			
Осенние, зимние, весенние, летние каникулы	«Безопасные каникулы»	викторина	100%
1 раза в квартал	«Помощь на СВО»	Плетение маскировочных сетей	35%
<b>Волонтёрство и добровольчество</b>			
1 раза в квартал	«Помощь на СВО»	Плетение маскировочных сетей	35%
<b>Экологическое воспитание</b>			
Сентябрь	«Зелёная марка»	Высадка деревьев и кустарников	100%
Ноябрь	«Экологический калейдоскоп»	Викторина	100%
Апрель	«Зелёная марка»	Высадка деревьев и кустарников	100%
Май	«Зелёная марка»	Высадка деревьев и кустарников	100%
Май	«День птиц»	Изготовление и установка скворечников	100%
Декабрь	«День птиц»	Изготовление и установка кормушек	100%
<b>Памятные даты</b>			
Апрель	«День Воинской славы России»	Возложение цветов, беседа, просмотр тематических фильмов.	100%
Май	«Георгиевская лента»	Акция	100%
Май	«Безопасные каникулы»	Беседа, просмотр фильма	100%
Май	«Эстафета по улицам села посвящённая Дню Победы»	Пост, возложение цветов, принятие участия в соревнованиях	100%
Июнь	Культурно спортивный фестиваль «Щит Невского»	Соревнования, викторины	100%
Июнь	«День памяти и скорби»	Пост, возложение цветов	100%
Июль	«День Воинской	Возложение цветов,	100%

	славы России»	беседа, просмотр тематических фильмов.	
<b>Культурно-эстетическое воспитание</b>			
Октябрь	«День вежливости»	акция	100%
	«День отца»	акция	100%
	«День Матери»	акция	100%
Июль	«День семьи, Любви и верности»	акция	100%
<b>Профессиональное ориентирование</b>			
февраль	«День Защитника Отечества»	акция	100%
1 раза в квартал	«Помощь на СВО»	Плетение маскировочных сетей	35%
<b>Работа с родителями</b>			
май	«обратная связь с родителями»	анкетирование	100%
Весна	«Озеленение сквера и села»	Акция, непосредственное участие детей и родителей	80%