

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №1»

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ
Решением Педагогического совета
МБОУ «Центр образования №1»
Протокол заседания №12
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Центр образования №1»
М.М. Астахова
от «30» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Я ВЫБИРАЮ ГТО»

Уровень программы: *базовый*
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст: *7-17 лет*
Срок реализации: *1 год*

Составитель: Шаморкина Татьяна Васильевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я выбираю ГТО» (далее – программа) разработана с учетом действующих федеральных, региональных, нормативно-правовых документов и локальных актов, имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на базовый уровень освоения, срок реализации 1 год (36 часов). Данная программа реализуется в МБОУ «Центр образования №1» с 2023 года.

Содержание программы направлено на физическое совершенствование детей, к культуре здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва в различных видах спорта.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы – это поддержание здоровой нации. В данное время здоровье и здоровый образ жизни занимает первостепенное значение в жизни каждого человека, но даже несмотря на это сейчас очень трудно встретить абсолютно здорового человека.

Особенно ярко отражается эта статистика среди школьников, здоровье которых в большинстве случаев оставляет желать лучшего. Причинами отклонений в состоянии здоровья школьников являются малоподвижный образ жизни и накопление эмоций. Данная программа направлена на то, чтобы решить эту обостряющуюся проблему.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

ВФСК ГТО – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

ГТО – это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Успешность выполнения каждым школьником 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.

Программа «Я выбираю ГТО» для обучающихся 1-11 классов направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

Практическая значимость образовательной программы

В процессе освоения программы у обучающихся будет развиваться физическая сила и способности.

Результатами дополнительного образования детей и молодежи станут:

- создание положительного отношения к комплексу ГТО;
- мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических качеств;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося. Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основной принцип работы секции – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативных требованиях) показателях.

В связи с этим для групп базового уровня ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому

развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости. В группе базового уровня основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На этапе продвинутого уровня происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности обучающихся. В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей необходимых для совершенствования навыков; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Отличительные особенности программы

Программа «Я выбираю ГТО» предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.п.

Цель образовательной программы

Цель дополнительной общеразвивающей программы: формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера

Развивающие:

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу).

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для учащихся 7-17 лет. Допускаются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой и сдачи норм ГТО.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами

улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить, как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам. Тренировка юных спортсменов представляет собой многолетний процесс, результатом которого становится совершенствование системы эффективного отбора и управления подготовкой спортивного резерва и сборных команд. По существу, система подготовки юных спортсменов является основой «пирамиды» системы спортивного совершенствования.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – ученики 1-11 классов, группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей программу.

В группах может заниматься смешанный контингент из числа обучающихся 1-46-7, 8-11 классов образовательной организации.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная, возможно использование дистанционных технологий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 36 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу – 1 час. Занятия проводятся – 2 раз в неделю по одному часу в каждой группе.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 36 часов, включая индивидуальные консультации, соревнования.

Основные методы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО. Для этой цели используются: рассказ, показ, замечание, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом на сайте <https://gto.ru/> в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, соревновательный.

Планируемые результаты

Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

По истечении срока обучения по программе «Я выбираю ГТО», получив знания и навыки, учащиеся имеют возможность реализовать свои умения в успешной сдаче норм ГТО.

Личностные:

- отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности,

- включают в себя сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры. – позитивную самооценку своих физических возможностей.

Обучающиеся, занимающиеся по данной программе, участвуют в районных, городских соревнованиях, в спортивных мероприятиях школы, что безусловно помогает в достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенстве, а также будит инициативу, стремление к самосовершенствованию.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в секционной деятельности;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и

разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Ученик будет знать: что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации; понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

Конечным результатом освоения программы будет:

- владение техникой бега на 60 м.;
- прыжки в длину с разбега и в длину с места;
- подтягивание, отжимание;
- бег на 1, 2 и на 3 км.;
- метание мяча (снаряда).

Механизм оценивания образовательных результатов

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Входной контроль – проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка (сентябрь).

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года (декабрь). Промежуточный контроль в форме сдачи контрольных нормативов.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка (май). Итоговый контроль в форме сдачи нормативов ГТО.

Оценивание результатов проводится разными способами: наблюдение; тестирование; мониторинг; личные результаты обучающихся при сдаче норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Формы проведения диагностики и контроля:

Проведение тестирования физических качеств детей, сдача нормативов ГТО;

Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.

Сравнительный анализ.

Участие воспитанников секции в сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учета работы секции, грамоты и т.д.

Критерии оценки результативности освоения программы: фото и видеозапись; отзывы.

Содержательное обеспечение разделов программы: тесты комплекса ГТО разбиты на 3 ступени по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия. (обеспечение)

Учебно-практическое оборудование:

маты гимнастические, гимнастическая стенка, перекладины навесные универсальные, рулетки измерительные, лента финишная, флажки разметочные с опорой, стартовые; комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), теннисные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, набивные мячи, секундомер, гимнастические коврики.

Учебно-методическое обеспечение:

- Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». - Белгород: БелГУ, 2021

- Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014

- Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин

Спортивный зал, спортивная площадка.

Кадровые

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

Оценочные и методические материалы

Оценивание результатов проводится разными способами: наблюдение; тестирование; мониторинг; личные результаты обучающихся при сдаче норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

Методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции: обучающие видеоролики; информационные материалы на сайте <https://gto.ru/>, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

(36 часов, 1 час в неделю)

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

Раздел 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации

Теория: Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) с 4-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Раздел 3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО

Теория: Понятие – физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

Раздел 4. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО

Практика

1. Бег на 60 (100) м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м)

2. Бег на 1, 2 (3) км. Повторный бег на 200 м (время пробега дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2-3 кг для развития силы мышц.

4. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки).

Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

6. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.

Пружинящие наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руки

7. Прыжок в длину с разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см. (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10-12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15-20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

9. Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

10. Метание мяча (снаряда) на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперед-вниз-назад») на два шага: на

месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой вперед-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Раздел 5. Зачет по сдаче норм ВФСК

Практика: Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами

Раздел 6. Заключительное занятие (итоги года)

Теория: Подведение итогов за учебный год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	беседа
2.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	4	1	3	сдача нормативов
3.	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	12	1	11	сдача нормативов
4.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО	10	1	9	сдача нормативов
5.	Зачет по сдаче норм ВФСК	7	1	6	сдача нормативов
6.	Заключительное занятие (итоги года)	1	0	1	беседа
Итого:		36	5	31	

Календарно-тематический план на 2023- 2024 учебный год

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов	Форма проведения
1	Инструкция по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка, соревнования
2	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	лекция, тренировка
3	Стартовый контроль.	1	соревнования
4	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	тренировка
5	Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	тренировка
6	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Лекция, тренировка
7	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Тренировка
8	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут	1	тренировка
9	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Лекция ,тренировка
10	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	тренировка
11	Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	Тренировка, соревнование
12	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	1	лекция,тренировка
13	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Лекция,тренировка
14	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости	1	тренировка
15	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	Лекция ,соревнования
16	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	Лекция, тренировка
17	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 1 до 2 км	1	тренировка
18	Промежуточный контроль.	1	соревнования
19	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования
20	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	соревнования
21	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 2 до 3 км.	1	тренировка
22	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 2 до 3 км	1	тренировка

23	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 2 до 3 км	1	тренировка
24	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
25	Равномерный бег до 10 мин. Подтягивания на низкой и высокой перекладине.	1	тренировка
26	Подтягивания на низкой и высокой перекладине. Упражнения для развития силы.	1	тренировка
27	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития ловкости.	1	тренировка
28	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	1	тренировка
29	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	тренировка
30	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Развитие координации.	1	тренировка
31	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	тренировка
32	Бег на выносливость до 1км	1	тренировка
33	Бег на выносливость до 2км	1	тренировка
34	Бег на выносливость до 3км	1	тренировка
35	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	соревнования
36	Итоговый контроль.	1	Лекция, соревнования
	итог	36	

Список литературы

Нормативные правовые акты:

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

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

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

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

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

8. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006.

9. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014.

10. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).

Для обучающихся и родителей:

11. Прокофьева Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17.

12. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.

13. Интернет-ресурсы: www.gto.ru