

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛОСОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

ПРИНЯТА:
на заседании Педагогического совета
Протокол от «30» августа 2024 г. № 01

УТВЕРЖДЕНА:
приказом директора МОУ ДО ДЮЦ
от «30» августа 2024 г. №165 о/д
_____ Н.Е. Зябкина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Мы готовы к ГТО»

Возраст обучающихся: 10 -17 лет
Срок реализации образовательной программы: 2 года
Количество часов:144

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Егель Марина Игоревна

Волосово
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3-9
2. Учебный план.....	9
3. Учебно-тематическое планирование.....	10-11
4. Содержание программы.....	11-12
5. Ресурсное обеспечение программы	12-14
6. Список литературы.....	14
7. Приложение 1.....	15 – 16
8. Приложение 2.....	17 – 18

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО»

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом и локальными актами учреждения.

Актуальность

Программа секции «Мы готовы к ГТО» рассчитана на школьников в возрасте преимущественно от 10 до 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой подготовки к ВФСК ГТО являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

Занятия легкой атлетикой, ОФП, лыжной подготовкой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Цель программы:

прививать учащимся качества, необходимые для самосовершенствования и саморазвития физических навыков

Задачи

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам в ходьбе, беге, прыжках и метании.

Развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников.

Воспитательные:

- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям

физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Идея данной программы заключается в расширении образовательного пространства на основе интеграции дополнительного и общего образования, где **сетевыми партнёрами** являются МОУ ДО ДЮЦ, расположенный по адресу: г. Волосово, ул. Восстания дом 13 и МОУ «Октябрьская ООШ» расположенная по адресу: Ленинградская обл., Волосовский р-н, д. Терпилицы, д. 32

Способы реализации сетевого взаимодействия и обязательства организаций участников:

1. МОУ ДО ДЮЦ осуществляет руководство образовательной программой, курирует работу всей программы, отвечает за организацию экскурсий, встречу с интересными людьми, реализацию программы, организует текущую и промежуточную аттестации, подготовку документации, работу по подготовке обучающихся к районным конкурсам, мероприятиям различного уровня, соревнованиям.

2. МОУ «Октябрьская ООШ» является базой для проведения теоретических и практических занятий в учебных кабинетах с необходимым оборудованием и участием специалистов образовательной организации.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО». Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Возрождение комплекса ГТО в России востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности.

Таким образом, дополнительная общеразвивающая программа «Мы готовы к ГТО» создаст тот фундамент, который позволит обучающимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО». Реализация программы имеет оздоровительный эффект, так как восполняет

недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся, в связи с высокой учебной нагрузкой, а также благотворно воздействует на все системы детского организма и помогает в подготовке обучающихся к выполнению нормативов ГТО соответствующей ступени.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО». Реализация программы предполагает систематическую разноплановую работу, использование творческих форм и методов обучения обучающихся.

Программа построена так, что, преимущество отдано практическим занятиям. Это позволяет сделать обучение оптимальным, творческим, интересным. В процессе занятий так же формируются важные качества личности обучающихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила; вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО» состоит в построении системы работы, которая включает:

- Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста.
- Уделение внимания психологической подготовке обучающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.
- Обеспечение разносторонней физической и технической подготовки обучающихся, необходимой для выполнения нормативов ГТО.
- Укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Воспитание морально-волевых и духовных качеств.
- Раскрытие индивидуальности ребёнка.
- Формирование ответственного отношения к собственной жизни и здоровью.

Кроме того, занятия по программе одновременно с получением дополнительного образования решают проблему организованного досуга и повышения социального статуса обучающихся.

Используемая система работы позволяет достичь поставленную цель.

Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО»:

Создать условия для воспитания обучающегося физически здоровым и гармонично развитым, подготовленным к выполнению нормативов ГТО; укрепления здоровья и формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни.

Для успешной реализации поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

Обучающие:

- ✓ создать положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО;
- ✓ мотивировать к участию в физкультурно-спортивной деятельности;
- ✓ закрепить знания, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по подготовке к выполнению нормативов ГТО;
- ✓ повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;
- ✓ закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- ✓ обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физкультурно-спортивной направленности.

Развивающие:

- ✓ развивать основные физические способности (качества), повысить функциональные возможности организма;
 - ✓ развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей обучающегося;
- ✓ развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества обучающегося;
- ✓ развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега);
- ✓ развивать умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ развивать быстроту реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- ✓ развивать согласованность работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).
 - ✓ развивать личностные свойства: самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность.

Воспитательные:

- ✓ содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности обучающихся, привлекать их к участию в массовых патриотических мероприятиях;
- ✓ формировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- ✓ воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Возраст обучающихся. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО» адресована обучающимся школьного возраста, возраст обучающихся 10 – 17 лет. Набор в

группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

Сроки реализации. Дополнительная общеразвивающая программа «Мы готовы к ГТО» рассчитана на 2 года обучения, всего 144 часа в год.

Формы организации деятельности: групповая и индивидуальная.

Формы обучения. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Виды занятий по программе определяются содержанием и предусматривают:

- Спортивные игры;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Массовые мероприятия;
- Самостоятельную работу;
- Социальные акции.

Режим занятий. Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Мы готовы к ГТО» проводятся 2 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся школьного возраста (10 – 17 лет) – 45 минут.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МОУ ДО ДЮЦ.

Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО».

Предметные.

Обучающийся будет:

✓ знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору ГТО в соответствии со своим возрастом, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

✓ выполнять нормативы ГТО для соответствующей возрастной группы;

✓ применять знания, полученные на занятиях по программе как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки;

✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

✓ понимать характеристику физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований по выполнению нормативов ГТО;

✓ объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

✓ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные.

Обучающийся научится:

✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

✓ технически правильно выполнять двигательные действия базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные.

У обучающегося будут сформированы:

✓ основы общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

✓ положительные качества личности и способность управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

✓ дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

✓ способность оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

✓ ориентация на стремление к культуре безопасного и здорового образа жизни.

Критерии оценки достижения планируемых результатов. Оценка достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО» осуществляется по трём уровням:

- высокий (от 80 до 100% освоения программного материала);

- средний (от 51 до 79% освоения программного материала);
- низкий (менее 50 % освоения программного материала).

Определение уровня освоения программы обучающимися представляет собой совокупность мероприятий: планирование; использование различных форм контроля; анализ результатов; документальное оформление результатов контроля.

Формы подведения итогов. Для контроля, оценки и подведения итогов освоения программы используются: опрос, практическая работа, сдача контрольных нормативов в соответствие с возрастной ступенью (Приложение 2).

2. Учебный план.

1 год обучения

№	Учебный предмет (модуль)	Кол-во часов			Форма проведения промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Легкая атлетика.	35	5	30	Выполнение норм ВФСК ГТО
3.	Лыжная подготовка.	20	4	16	
4.	Легкая атлетика.	15	3	12	
5.	Итоговое занятие	1	1		
ВСЕГО:		72	14	58	

2 год обучения

№	Учебный предмет (модуль)	Кол-во часов			Форма проведения промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Легкая атлетика.	35	5	30	Выполнение норм ВФСК ГТО
3.	Лыжная подготовка.	20	4	16	
4.	Легкая атлетика.	15	3	12	
5.	Итоговое занятие	1	1		
ВСЕГО:		72	14	48	

3. Учебно – тематическое планирование.

1 год обучения

№	Раздел, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие Сбор обучаемых. Информация об организации. Цели и задачи кружка. Планы работы. Требования к участникам в вопросах учёбы и дисциплины. Инструктаж по ТБ на занятиях	1
2 - 4	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	3
5 - 7	Легкая атлетика. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	3
8 - 10	Легкая атлетика. Ускорения, бег по повороту, финиширование.	3
11 - 13	Легкая атлетика. Бег на время, дистанции 30, 60 м.	3
14 - 16	Легкая атлетика. Бег на время, дистанция 100 м.	3
17 - 21	Легкая атлетика. Метание мяча на точность	5
22 - 26	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	5
27 - 31	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места	5
32 - 36	Легкая атлетика. Прыжки длину с разбега	5
37 - 41	Лыжная подготовка. Классические лыжные ходы.	5
42 - 43	Лыжная подготовка. Коньковые лыжные ходы.	2
44 - 45	Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски с горы.	2
46 - 48	Лыжная подготовка. Торможение на лыжах.	3
49 - 50	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах.	2
51 - 52	Лыжная подготовка. Эстафеты на лыжах.	2
53 - 54	Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 3км.	2
55 - 56	Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 5 км.	2
57 - 61	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	5
62 - 66	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность	5
67 -71	Легкая атлетика. Бег по пересечённой местности.	5
72	Итоговое занятие	1
	ВСЕГО:	72

2 год обучения

№	Раздел, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие Сбор обучаемых. Информация об организации. Цели и задачи кружка. Планы работы. Требования к участникам в вопросах учёбы и дисциплины. Инструктаж по ТБ на занятиях	1
2 - 4	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	3
5 - 7	Легкая атлетика. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	3

8 - 10	Легкая атлетика. Ускорения, бег по повороту, финиширование.	3
11 - 13	Легкая атлетика. Бег на время, дистанции 30, 60 м.	3
14 - 16	Легкая атлетика. Бег на время, дистанция 100 м.	3
17 - 21	Легкая атлетика. Метание мяча на точность	5
22 - 26	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	5
27 - 31	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места	5
32 - 36	Легкая атлетика. Прыжки длину с разбега	5
37 - 41	Лыжная подготовка. Классические лыжные ходы.	5
42 - 43	Лыжная подготовка. Коньковые лыжные ходы.	2
44 - 45	Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски с горы.	2
46 - 48	Лыжная подготовка. Торможение на лыжах.	3
49 - 50	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах.	2
51 - 52	Лыжная подготовка. Эстафеты на лыжах.	2
53 - 54	Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 3км.	2
55 - 56	Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 5 км.	2
57 - 61	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	5
62 - 66	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность	5
67 -71	Легкая атлетика. Бег по пересечённой местности.	5
72	Итоговое занятие	1
	ВСЕГО:	72

4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО».

Программа рассчитана на 2 года. 144 часа – 2 часа в неделю.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Изучение материала происходит в центре образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Подвижные игры.

1.4. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.5. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.6. Лыжная подготовка.

Терминология лыжных гонок. Правила и организация соревнований. Подготовка лыжного инвентаря. Одежда лыжника. Изучение основных способов передвижения на лыжах.

5. Ресурсное обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО».

Информационно-методическое обеспечение включает в себя:

- Игры, пособия, материалы по тематике;
- Методическая продукция по разделам программы;
- Методические рекомендации по организации программы «Мы готовы к ГТО»;
- Разработки из опыта педагога (сценарии, игры и т.д.).

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания.

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: технология развивающего обучения; коллективного взаимообучения, модульного обучения, личностно-ориентированная технология, технология

дифференцированного обучения, ИКТ, проблемно-поисковая технология, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии.

В процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО» используются средства обучения: визуальные (иллюстрации, схемы, графики, диаграммы и т.п.); аудиальные; аудиовизуальные (фильмы, видеоматериалы).

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Мы готовы к ГТО» проводятся на базе школы. Занятия физкультурно-спортивной направленности организуются в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. В зале и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу.

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления).

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
Секундомер	3
Лыжи	30
Эстафетные палочки	2
Конусы	40
Набивные мячи	15
Мячи для метания	15
Гимнастический маты	16
Легкоатлетические барьеры	5
Гимнастическая стенка	16

Перечень технических средств обучения.

Наименование технических средств обучения	Количество
Компьютер	1

Проектор	1
Фотоаппарат	1
Видеокамера	1

6. Система оценки результатов освоения образовательной программы.

Для контроля и оценки знаний и умений используются:

- нормативы ВФСК ГТО для 4 и 5 ступени;
- участие в спортивных мероприятиях;
- участие в фестивалях ГТО.

7. Список литературы и интернет-ресурсов.

1. 1 Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
2. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
3. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
4. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
5. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.
6. Матвеева Э.М., Москва, ФиС, 1975.
7. ВФСК ГТО в Ленинградской области (методическое пособие)
8. Учебник «Физическая культура»
9. Сайт ВФСК ГТО (<http://www.gto.ru/>)

Календарный учебный график 2024-2025

Общеразвивающая программа	«Мы готовы к ГТО»	
Сроки освоения	1 год	
Начало учебного года	С 02.09 2024 года - физкультурно-спортивная направленность	
Учебные периоды	<u>1-ый период (1-ое полугодие)</u> с 01 сентября по 28 декабря 2024 года <u>2-ой период (2-ое полугодие)</u> С 09 января по 31 мая 2025 года	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие
	17	19
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	Продолжительность учебной недели – 5 дней. Занятия проводятся по группам. Групповые – 30 человек	
Режим занятий	<u>Пятница с 17.30 до 18.15</u> <u>с 18.30 до 19.15</u> Продолжительность занятия – 45 минут.	
Учебная нагрузка в неделю	1 год обучения 2 часа в неделю.	
Праздничные дни	Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни <u>в первом полугодии:</u> 04 ноября 2024 года; <u>во втором полугодии:</u> с 01 по 8 января; 23 февраля, 24 февраля, 08 марта; 01, 08 и 09 мая 2025 года.	
Промежуточная аттестация	По графику (согласно положения о промежуточной аттестации обучающихся)	
Окончание учебного года	31 мая 2025 года	
Каникулы в учреждении	<u>Осенние</u> – нет <u>Зимние</u> – продолжительность каникул определяется количеством праздничных дней, согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ. <u>Весенние</u> – нет <u>Летние</u> – с 01 июня по 31 августа 2025 года.	

Календарный учебный график 2025-2026

Общеразвивающая программа	«Мы готовы к ГТО»	
Сроки освоения	1 год	
Начало учебного года	С 01.09 2025 года - физкультурно-спортивная направленность	
Учебные периоды	1-ый период (1-ое полугодие) с 01 сентября по 29 декабря 2025 года 2-ой период (2-ое полугодие) С 09 января по 31 мая 2026 года	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие
	17	19
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	Продолжительность учебной недели – 5 дней. Занятия проводятся по группам. Групповые – 30 человек	
Режим занятий	<u>Пятница с 17.30 до 18.15</u> <u>с 18.30 до 19.15</u> Продолжительность занятия – 45 минут.	
Учебная нагрузка в неделю	1 год обучения 2 часа в неделю.	
Праздничные дни	Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни <u>в первом полугодии:</u> 04 ноября 2025 года; <u>во втором полугодии:</u> с 01 по 7 января; 23 февраля, 08 марта; 01 и 09 мая 2026 года.	
Промежуточная аттестация	По графику (согласно положения о промежуточной аттестации обучающихся)	
Окончание учебного года	31 мая 2026 года	
Каникулы в учреждении	<u>Осенние</u> – нет <u>Зимние</u> – продолжительность каникул определяется количеством праздничных дней, согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ. <u>Весенние</u> – нет <u>Летние</u> – с 01 июня по 31 августа 2026 года.	

4. СТУПЕНЬ

(возрастная группа 13-15 лет)

IV ступень (13 - 15 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2000м,(мин,с)	10,0	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	или бег на 3000м, (мин,с)	15,20	14,50	13,00	—	—	—
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	6	8	12	—	—	—
	или на низкой перекладине 90см, раз	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8	Метание мяча весом 150 (м)	30	34	40	19	21	27
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или бег на лыжах на 5км мин,с)	30,00	29,15	27,00	-	-	-
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с оптическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

5. СТУПЕНЬ

(возрастная группа 16-17 лет)

V ступень (16 - 17 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100м, с	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2000м,(мин,с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000м, (мин,с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	9	11	14	-	-	-
	или на низкой перекладине 90см, раз	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16кг, к-во раз	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8	Метание спортивного снаряда весом 700г, м	27	29	35	-	-	-
	весом 500г, м	-	-	-	13	16	20
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20,00	19,00	17,00
	или бег на лыжах на 5км мин,с)	27,30	26,10	24,00	-	-	-
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	-	-	-	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	26,30	25,30	23,30	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9