

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТУАПСИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «МУЖЕСТВО» г. ТУАПСЕ
ТУАПСИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ЦВР «Мужество» г. Туапсе
от «24» июня 2025г.
Протокол № 6



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦВР
«Мужество» г. Туапсе

М.П. _____ Э.В. Кошелев
Приказ от «24» июня 2025 г. № 038-О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Возрастная категория: 13 -17 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе (ПФДО)

ID- номер Программы в Навигаторе: 75876

Автор-составитель:
Александров Эдуард Александрович
Педагог дополнительного образования

г.Туапсе, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Титульный лист программы	1
1.1.	Нормативно – правовая база	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.		8
2.	Пояснительная записка программы:	8
2.1.	Направленность	8
2.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.	8
2.3.	Формы обучения	10
2.4.	Режим занятий	10
2.5.	Особенности организации образовательного процесса	10
3.	Цель и задачи программы.	10
4.	Учебный план.	11
5.	Содержание программы.	11
6.	Планируемые результаты.	13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.		15
7.	Календарный учебный график.	15
8.	Раздел программы «Воспитание»	22
9.	Условия реализации программы.	25
10.	Формы аттестации.	27
11.	Оценочные материалы.	28
12.	Методические материалы.	28
	Список литературы.	33

1.1. Нормативно – правовая база

Нормативные документы.

✓ Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 28.02.2025 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);

✓ Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

✓ Федеральный закон от 21.04.2025 № 86-ФЗ «О внесении изменений в статьи 3 и 47 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (вступает в силу с 1 сентября 2025 г.);

✓ Федеральный закон от 28.12.2024 № 543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (редакция от 28.12.2024, вступил в силу с 1 апреля 2025 г.);

✓ Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (редакция от 22.06.2024 г.);

✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

✓ Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);

✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

✓ Распоряжение правительства РФ от 21.01.2021 г. № 122-р «О плане мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства»;

- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- ✓ Национальный проект «Молодёжь и дети», утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- ✓ Федеральный проект «Всё лучшее детям», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 декабря 2024 года №883 «Об утверждении методики расчёта показателей проекта государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» и федерального проекта «Все лучшее детям» национального проекта «Молодежь и дети»;
- ✓ Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации №145 от 28 февраля 2024 г.;
- ✓ Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;
- ✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
- ✓ 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 23.08.2022г. №758 «Об утверждении плана основных мероприятий Министерства просвещения РФ по проведению в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий»;

✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

✓ Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

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

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

✓ Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 г.;

✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;

✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

✓ Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

✓ Устав МБОУ ДО ЦВР «Мужество» г. Туапсе.

2.Пояснительная записка

2.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Готов к труду и обороне» (далее ГТО) имеет физкультурно-спортивную направленность. В данной программе происходит интеграция воспитания и обучения через физическое самосовершенствование.

2.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить больше внимания на разучивание и совершенствование тактических приемов, это позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности. А также учет индивидуальных психолого-физиологических особенностей подростков, применение игровых технологий, участие в соревнованиях и инструкторская практика повысят потребность учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО» позволяет формировать различные качества личности, приобщить учащихся к общечеловеческим ценностям, помочь им приобрести и осуществить потребность в познании и творчестве, самореализоваться, самоопределиться и подготовиться к предстоящей трудовой деятельности. Таким образом, в объединении постоянно действует механизм выявления и поддержки талантливых учащихся.

Актуальность

В программе рассматривается значимость физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который позволяет развить в подрастающем поколении такие качества, как выносливость, скорость, гибкость, упорство, стремление к определенной цели.

Педагогическая целесообразность

Программа по ГТО в рамках дополнительного образования повысит физическую подготовленность учащихся путём подбора упражнений

общеразвивающей направленности и позволит каждому добиться успешности выполнении нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО». Подвижные игры помогут решить проблему дефицита двигательной активности. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью данной программы от программ находящихся в свободном доступе сети Интернет и изученных мной таких авторов как О. А. Ковалёв. Программа рассчитана на 3 года обучения, составлена на основе Программы по спортивной подготовке для ДЮШ, в соответствии со спортивно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ. Программа «Готов к труду и обороне» делает ставку не на спортивное мастерство конкретного вида спорта, а на массовость, общую физическую подготовку, работу в команде, здоровье учащихся, выполнение норм ГТО. В основе программы лежит подвижная игра. Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Готов к труду и обороне» разработана для учащихся в возрасте 13-17 лет. Главная потребность этого возраста - потребность в общении со сверстниками, быть признанными ими и принятыми ими.

Возраст от 13-17 лет считается ранним юношеским возрастом. В этот период происходит становление завершающего этапа созревания личности, который характеризуется выражением профессиональных интересов, развитием теоретического мышления, самовоспитанием, развитием умения рефлексировать, формированием уровня притязания. Основным внутренним мотивом старших школьников является не освоение новых знаний, а ориентация на результат.

Данная программа сориентирована на обучение детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов, имеющим медицинское заключение о возможности обучения в данном направлении.

2.3. Форма обучения.

Форма обучения по программе – очная. В процессе занятий сочетаются индивидуальные, групповые и коллективные формы работы.

Уровень программы, объём и сроки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Готов к труду и обороне» реализуется на базовом уровне, рассчитана сроком на 1 год, общий объем составляет 144 часа.

2.4. Режим занятий.

Программа составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, раскрывает содержание деятельности объединения. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа, продолжительность учебного часа 45 минут.

2.5. Особенности организации образовательного процесса.

Набор учащихся производится по желанию, прошедших медицинский контроль и имеющих допуск врача. Состав группы разновозрастной и постоянный, предварительной подготовки учащихся не требуется. Группы формируются 12-15 человек.

Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают: тренировочные занятия, сдачу нормативов, игровые занятия, круглые столы, эстафеты, деловая игра.

3. Цель и задачи программы.

Содействие физическому развитию двигательных и морально-волевых качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

Образовательные (предметные) задачи:

- Дать базовые знания по профилю предметной области;
- Научить применять полученные знания;

- Познакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Метапредметные задачи:

- Сформировать мотивацию учащихся на дальнейшие занятия физической культурой и спортом;
- Развить навыки самостоятельного выполнения тренировочных упражнений.

Личностные задачи:

- Воспитать устремлённость в достижении результатов;
- Воспитать доброжелательное отношение друг к другу;
- Воспитать уважение к собственному здоровью.

4. Учебный план.

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Тестирование
2	Физиология и гигиена спортсмена.	12	12	-	Наблюдение
3	Физическая подготовка.	62	2	60	Промежуточная аттестация
4	Развитие двигательных способностей.	44	-	44	Текущий
5	Спортивные мероприятия.	20	-	20	Итоговое тестирование
6	Воспитательная работа Формирование компетенции здоровьесбережения.	2	-	2	
7	Итоговое занятие.	2	-	2	Мониторинг
Всего:		144	16	128	

5. Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Введение в программу. Инструктаж по ТБ. Знакомство с группой.

2. Физиология и гигиена.

Теория: Влияние физической культуры на здоровье человека. Личная гигиена спортсмена. Питание и водные процедуры. Виды восстановительных мероприятий.

3. Физическая подготовка.

Теория: Физические качества, средства и методы их развития.

Практика: Бег на 60 м. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на 1 км; 2 км; 3 км. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут. Упражнения с гантелями. Наклон вперед из положения стоя. Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полу приседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

4. Развитие двигательных способностей.

Практика: Подтягивание из вися (на высокой перекладине мальчики, лежа на низкой перекладине (девочки)). Атлетическая гимнастика. Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Техника метания мяча. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. Метание мяча на результат. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для

развития силы. Упражнения для развития специальной выносливости.
Упражнения на гибкость и растяжку.

5. Спортивные мероприятия.

Практика: Спортивные мероприятия, выполнение нормативов комплекса ГТО.

6. Воспитательная работа.

Формирование компетенции здоровьесбережения.

7. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов за учебный год.

6. Планируемые результаты.

Образовательные (предметные) результаты:

- Получат базовые знания по профилю предметной области;
- Научатся применять полученные знания;
- Познакомятся с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Метапредметные результаты.

Регулятивные:

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Оценивать красоту телосложения и осанки;
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения упражнений, положения различных стартов;

- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе усвоенных 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;
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Личностные результаты:

- Будут стремиться к достижению поставленных результатов;
- Приобретут навыки работы в команде;
- Сформируется уважение к собственному здоровью.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации
7. Календарный учебный график.**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения занятия	Форма контроля	Время проведения занятия	Дата план	Дата факт
Раздел №1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. 2 часа.								
1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ. Знакомство с группой.	2	Беседа	Учебный кабинет	Тестирование			
Раздел №2. Физиология и гигиена спортсмена. 12 часов								
2	Влияние физической культуры на здоровье человека.	2	Беседа	Спортивная площадка	Наблюдение			
3	Подвижные игры.	2	Практика	Спортивная площадка	Наблюдение			
4	Личная гигиена спортсмена. Питание и водные процедуры.	2	Круглый стол	Учебный кабинет	Наблюдение			
5	Личная гигиена спортсмена. Питание и водные процедуры.	2	Практика	Спортивная площадка	Наблюдение			
6	Режим дня занимающихся физической культурой и спортом	2	Лекция	Учебный кабинет	Наблюдение			
7	Режим дня занимающихся физической культурой и спортом	2	Практика	Учебный кабинет	Наблюдение			
Раздел №3. Физическая подготовка. 62 часа								
8	Виды восстановительных мероприятий	2	Деловая игра.	Спортивная площадка	Наблюдение			
9	Бег на 60 м.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение			
10	Бег с высоким подниманием бедра.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение			
11	Физические качества, средства и методы их развития.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение			
12	Упражнения на гибкость и растяжку.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение			
13	Спортивная эстафета	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение			

14	Бег с ускорением 30-40 м.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение			
15	Спортивная эстафета	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
16	Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
17	Спортивная эстафета	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
18	Челночный бег.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение			
19	Спортивная эстафета	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
20	Упражнения для развития силы. Бег на 1 км.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
21	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки).	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
22	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки).	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение			
23	Атлетическая гимнастика.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
24	Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
25	Атлетическая гимнастика.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
26	Бег с увеличением отрезков дистанции.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
27	Бег с увеличением отрезков дистанции.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
28	Бег на 2 км., 3 км.	2	Практическое	Спортивная	Текущий			

			занятие	площадка	контроль			
29	Бег с увеличением отрезков дистанции.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
30	Подвижные игры.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
31	«Встречная эстафета». Имитация отталкивания через шаг в ходьбе.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
32	Бег в чередовании с ходьбой.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
33	Бег в чередовании с ходьбой.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
34	Подвижные игры с бегом: «Вызов номеров»	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
35	Подвижные игры с бегом.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
36	Подвижные игры.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
37	Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
38	«Линейная эстафета».	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
Раздел №4. Развитие двигательных способностей. 44 часа.								
39	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
40	Прыжки из упора присев.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
41	Выпрыгивание из полу приседа. Выпрыгивание из полного приседа.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
42	Прыжки через барьеры.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
43	Прыжок через препятствие. Прыжки	2	Соревнования	Спортивная площадка	Текущий контроль			

	в длину с места на результат.							
44	Лазание по канату.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
45	Упражнения с гантелями.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
46	Упражнения с гантелями.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
47	Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
48	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
49	Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
50	Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
51	Техника метания мяча.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
52	Техника метания мяча.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
53	Упражнения на развитие ловкости. Метание с ускоренного разбега.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
54	Метание с ускоренного разбега.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
55	Упражнения для развития быстроты. Метание с укороченного разбега.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
56	Упражнения для развития силы.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
57	Броски набивного мяча двумя	2	Практическое	Спортивная	Текущий			

	руками из-за головы.		занятие	площадка	контроль			
58	Упражнения для развития специальной выносливости.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
59	Упражнения для развития специальной выносливости. Метание мяча на результат.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
60	Упражнения для развития специальной выносливости.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
Радел №5. Спортивные мероприятия. 20 часов								
61	Выполнение нормативов комплекса ГТО.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
62	Выполнение нормативов комплекса ГТО.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
63	Спартакиада	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
64	Спартакиада	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
65	Зарница	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
66	Зарница	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
67	Спортивные мероприятия	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
68	Спортивные мероприятия	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
69	Спортивные мероприятия	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
70	Спортивные мероприятия	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
Раздел № 6 Воспитательная работа. 2 часа								
71	Формирование компетенции здоровьесбережения.	2	Круглый стол	Учебный кабинет	Текущий контроль			

Раздел №7. Итоговое занятие. 2 часа								
72	Подведение итогов за учебный год.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
ВСЕГО:		144						

8. Раздел программы «Воспитание»

Цель воспитания - создание личностно-ориентированной образовательной среды в ОО, позволяющей формировать условия для полноценного физического, духовного психоэмоционального здоровья, межличностного, группового развивающего взаимодействия учащихся, родителей, педагогов и специалистов.

Задачи воспитания:

- научить учащихся применять современные инновационные технологии, направленные на успешную социализацию личности в обществе и повышения уровня интеллектуального мышления и креативного воображения;
- развивать инициативность, любознательность, произвольность, способность к творческому самовыражению, стимулировать коммуникативную, познавательную, игровую и другую активность обучающихся в различных видах деятельности;
- воспитывать социально–личностные качества учащихся, умеющих мыслить неординарно и творчески.

Повышение качества дополнительного образования находится в прямой зависимости от кадров. В современных условиях реформирования образования радикально меняется статус педагога, его образовательные функции, соответственно меняются требования к его профессионально-педагогической компетентности, к уровню его профессионализма. В настоящий момент мы отмечаем, что сегодня востребован педагог творческий, компетентный, способный к развитию умений мобилизовать свой личностный потенциал в современной системе воспитания и развития дошкольника.

Результат воспитания.

Инновационные технологии – это система методов, способов, приёмов обучения, воспитательных средств, направленных на достижение позитивного результата за счёт динамичных изменений в личностном развитии обучающихся в современных социокультурных условиях. По результатам педагогические инновации могут изменять или совершенствовать процессы воспитания и обучения.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

Инновационные технологии сочетают прогрессивные креативные технологии и стереотипные элементы образования, доказавшие свою эффективность в процессе педагогической деятельности и по результатам реализации программы воспитания планируется:

- воспитание социально-личностных качеств дошкольников, умеющих мыслить неординарно и творчески;
- развитие инициативности, любознательности, способности к творчеству, стимулирование коммуникативной, познавательной, игровой и другой активности детей в различных видах деятельности;
- развитие способности обучающихся применять современные инновационные технологии, направленные на успешную социализацию личности в обществе и повышение уровня интеллектуального мышления и креативного воображения;
- формирование у обучающихся основ исследовательского поведения.

Целевые ориентиры воспитания учащихся по программе:

Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.

Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.

Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной.

Работа с родителями

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Международный день памяти жертв фашизма	Сентябрь	Информирование презентацией.	с Фото- и видео материалы.
2.	День народного единства	Ноябрь	Праздник	Фото- и видео материалы.
3.	День детских изобретений	Январь	Выставка	Фото- и видео материалы.
4.	День космонавтики	Апрель	Информирование	Фото- и видео материалы.

9. Условия реализация программы.

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Готов к труду и обороне», соответствует СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Инструменты и приспособления.

Для успешной реализации данной программы требуется: спортивный зал, школьный стадион с беговыми дорожками. Вспомогательное оборудование (коврики, мячи, стойки, снаряды) из расчета на группу в количестве до 20 человек.

Информационное обеспечение: интернет-источники.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «ГТО» педагог дополнительного образования должен иметь высшее профессиональное образование или среднее-профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт». Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории к педагогу не предъявляются. Педагог

дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Реализует программу «ГТО» педагог дополнительного образования, Александров Эдуард Александрович, окончивший в 1991 Таллинское высшее военно-политическое строительное училище по специальности военно-политическая строительная.

Курсы повышения квалификации:

2021 год ООО Инфоурок ПК 00220355 тема: «Педагог дополнительного образования: современные подходы к профессиональной деятельности».

Основными направлениями деятельности педагога является:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- организация досуговой деятельности учащихся;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- профессиональная компетентность;
- информационная компетентность;
- коммуникативная компетентность;
- правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- технологиями работы с одаренными учащимися;

- технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии;
- умением работать с детьми, имеющими отклонения в социальном поведении.

10. Формы аттестации.

Стартовый (сентябрь): тестирование в форме собеседования.

Текущий (в течение года): контроль учета посещаемости занятий, контроль соблюдения ТБ., тестирование

Промежуточный (январь): педагогическое наблюдение, контрольные тесты и упражнения.

Итоговый (май): в конце учебного года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты, тестирование скоростно-силовых качеств.

Педагогическое наблюдение позволяет осуществлять контроль эффективности проводимых занятий, а также при этом обращается внимание на активность, дисциплинированность, утомляемость. Педагогическое наблюдение используется для определения структуры тренировочного процесса.

Используется хронометрирование, в одну часть протокола педагогического наблюдения записывается вид упражнения и его направленность на развитие какой-либо физической способности, в другую - время выполнения по секундомеру. Применение данного метода в комплексе с другими позволяет достаточно объективно оценить изменения в развитии физической культуры учащихся и потребности их к здоровому образу жизни.

Контрольные испытания проводятся с помощью контрольных упражнений или тестов. Контрольное упражнение - это стандартизованное по форме и условиям проведения двигательных действий с целью определения

состояния организма человека. Процесс проведения контрольных испытаний называется тестированием. Для проверки уровня развития скоростных способностей выбраны тесты, часто используемые в практике физического воспитания. Спортивно-педагогическое тестирование применяется для оценки уровня ЗУН учащихся. Тесты проводятся трижды – в начале, в середине и в конце учебного года.

11. Оценочные материалы (приложение №1).

Обязательными испытаниями (тестами) в соответствии со ступенями Комплекса ГТО являются:

- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытаниями (тестами) по выбору в соответствии со ступенями являются:

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

12. Методические материалы.

Для работы по программе используются следующие методы обучения:

- Словесный - рассказ, лекция, беседа, опрос, инструкция, объяснение;
- Наглядный - демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований и т.п.;
- Практический - систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков;
- Игровой –двигательная деятельность учащихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Воспитательные методы:

- Убеждение- разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба;
- Поощрение-побуждение к положительной, инициативной и творческой деятельности;
- Стимулирование - основан на одобрении, положительной оценке, благодарности, награждении учащихся за заслуги;
- Мотивация-процесс стимулирования.

Используются следующие образовательные технологии: игровые здоровьесберегающие, групповое обучение.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища) в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног.

Различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приседание с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, метание, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой,

за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Броски и ловли мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, дриблинг.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бег, прыжки, метание. Игры на внимание, координацию, скорость, ловкость, точность.

Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорение под уклон 3-5°. бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость).

Упражнения для развития скорости.

Переключение от одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления до 180°. бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха.

Теоретическая подготовка.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Применяемые суточные пищевые нормы в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет.									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела					+	+	+	+		

Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Список литературы.

Список литературы для педагогов:

1. Волобоева Н.Н. Предпосылки формирования активной гражданской позиции в подростковом возрасте// Социальная работа с молодежью: социально-педагогические и психологические аспекты: Материалы региональной научно-практической конференции. / И.П. Волобоева. – Омск: ОмГПУ, 2014.
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 гг.».
3. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО».
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ».
5. www.gto.ru

Список литературы для учащихся:

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» М.М. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2014г.
2. www.gto.ru

Список литературы для родителей:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. /Л.П. Матвеев.–М.: ФиС, 2015.
2. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2018.
3. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 2016.
4. www.gto.ru