

Министерство образования Калининградской области

Государственное автономное учреждение Калининградской области
профессиональная образовательная организация
"Колледж сервиса и туризма"

Принята на заседании
методического Совета
протокол № 1 от 27.08.2025 г.

Утверждаю:
Директор ГАУ КО ПОО КСТ
_____ А.С.Алукриева
«27» августа 2025 г.
Приказ № 145-КП от 27.08.2025г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Готов к труду и обороне»**

Возраст обучающихся: 15-18 лет.
Срок реализации: 10 месяцев

Разработчик программы:
ГАУ КОО ПОО «Колледж сервиса и туризма»

г. Калининград,
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.

Предметом физического воспитания как учебной дисциплины является реализация основ формирования здорового образа жизни в сфере дополнительного образования детей.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развития детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований. А также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта. Сохранение, укрепление и развитие здоровья обучающихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея данной программы - привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего, подрастающего поколения, оставляет желать лучшего. Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности. Возрождение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян.

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. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Физическая подготовка – это совокупность различных физических качеств (силы, ловкости, выносливости и т.д.), необходимых для эффективного выполнения различных физических и трудовых задач.

Спортивные нормативы – система требований и стандартов, которые участники программы должны выполнить для получения знаков отличия (золотой, серебряный, бронзовый) в зависимости от уровня их физической подготовки.

Оздоровление – важный аспект ГТО, который ориентирован на повышение общего уровня здоровья населения через регулярные физические нагрузки.

Тренировочный процесс – система планирования и организации физических тренировок, направленных на достижение высоких результатов в соответствии с установленными стандартами ГТО.

Доступность – программа ГТО должна быть реализуема для всех категорий граждан, независимо от их возраста, пола и уровня подготовки. Это позволяет каждому желающему попробовать свои силы и улучшить физическую форму.

Соревновательная деятельность – элементы соревнований и испытаний, которые способствуют повышению мотивации и интереса к занятию физической культурой и спортом.

Воспитание духа командности – ГТО подчеркивает важность сотрудничества и командной работы, что способствует формированию социальных навыков и ценностей.

Национальная идентичность – программа ГТО играет важную роль в укреплении и формировании патриотизма, т.е. любви к своей стране и готовности защитить её интересы.

Инклюзивность – внедрение гто-программ для людей с ограниченными возможностями, что позволяет всем желающим участвовать в физической культуре и спорте.

Социальная ответственность – участие в ГТО подразумевает осознание гражданами своей роли в обществе и активное участие в его жизни.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Готов к труду и обороне» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы базовый.

Актуальность образовательной программы

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня.

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей страны. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Программа составлена таким образом, что обучающиеся осваивают теоретические основы программы и получают практические навыки. Практико-

ориентированный подход позволяет педагогу следить за качеством усвоения знаний, а обучающимся – применять свои знания на практике. Педагогическая целесообразность программы определяется ее социальной значимостью и направленностью вхождения личности в социум и мир спорта, умения адаптироваться в социальной и спортивной среде

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнении нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Практическая значимость образовательной программы

Занятия в рамках программы способствуют углублению знаний обучающихся о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре. В рамках программы осуществляется усвоение нравственно-поведенческих культурных норм и ценностей. С помощью тренировок происходит воспитание волевых качеств личности, трудолюбия обучающихся, воспитание уважительного отношения к товарищам, культуре собственного народа и толерантного отношения к другим культурам.

В результате освоения программы, обучающиеся смогут организовывать и проводить мероприятия на уровне образовательной организации и муниципалитетов в области спорта. Научатся работать с разнообразным спортивным оборудованием.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Образовательный процесс направлен на максимальное развитие способностей и талантов каждого ребенка:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода;
- принцип природосообразности и культуросообразности.

Педагогически грамотный отбор содержания характеризуется учетом психологически обоснованных режимов функционирования внимания, памяти, мышления, гигиенической целесообразности объемов, методов, форм и приемов усвоения содержания образования.

Отличительные особенности программы

Основной отличительной особенностью программы является использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентированность на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности обучающегося. В отличие от исходной программы

добавлены собственные упражнения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся.

Цель образовательной программы

Целью является развитие общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся; достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Задачи образовательной программы

Образовательные

- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;
- развивать основные физические способности (качества);
- получить основные знания и - комплексе ГТО;
- сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительные отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно- оздоровительной деятельности;
- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности

Развивающие

- развивать умение взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развивать познавательные эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега);
- развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде. командные действия)

Воспитательные

- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекать студентов к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Программа «Готов к труду и обороне» предназначена для детей в возрасте 15-18 лет.

Обучающиеся также могут включиться в освоение дополнительной образовательной программы на любом этапе обучения при наличии у него умений и навыков для освоения программы данного этапа обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Набор осуществляется только из числа студентов, посещающих образовательную организацию, разместившую программу.

Программа предусматривает групповые, фронтальные и индивидуальные формы работы со студентами. Состав групп: 20 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 144 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 10 месяцев. На полное освоение программы требуется 144 часов, включая индивидуальные консультации, подготовку и проведение соревнований.

Основные методы обучения

При организации образовательных событий сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности и творчества, разновозрастное сотрудничество, возможность «командного зачета», рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, неформального общения и релаксации.

Основной формой обучения по программе выбрана форма учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и физической подготовке. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия, или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

Разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы тренировки.

Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки.

Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений - обычная: "сверху вниз".

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений - общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику ГТО, упражнений из других видов спорта. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий. В спортивной тренировке целесообразно применять смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения).

Основа методики построения учебно-тренировочного занятия. Первоначально с учетом задач занятия определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем в соответствии с ним подбирается материал для подготовительной и заключительной частей. Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой

координационной сложности, решают в самом начале основной части занятия. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

Планируемые результаты

Образовательные результаты:

Повышен уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий; развиты основные физические способности (качества); получены основные знания и комплексе ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний на (тестов) комплекса ГТО; закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях; создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности; : обучен соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности

Развивающие результаты:

развиты умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося; развиты познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося; развитие общих координационных способностей (обучен основам техник прыжков, метания, бега); развиты основные физические способности учащихся повысить функциональные возможности их организма; развитие быстроты реакции и . перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе); развитие согласованности работы в команде (обучение работы в команде командные действия)

Воспитательные результаты:

спортсмена проведена работа по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях; сформирована привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время, воспитывалась культуры здорового и безопасного образа жизни

Механизм оценивания образовательных результатов.

Основа - три группы показателей:

– теоретическая подготовка и основные общие компетенции (фиксация приобретенных ребенком в процессе освоения учебного модуля предметные и общеучебные знания, умения, навыки);

– практическая подготовка (освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей).

Критерии оценки результативности.

- высокий уровень – 3 балла;
- средний уровень – 2 балла;

- низкий уровень – 1 балл;
- не усвоил – 0 баллов.

Мониторинг уровня сформированных компетенций и личностные достижения обучающихся отражаются в диагностической карте по итогам первого и второго полугодия.

Отслеживаются следующие навыки:

- навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности;
- умение работать с мячом, спортивным оборудованием;
- осмысленное и правильное использование специальной терминологии;
- аккуратность и ответственность при выполнении заданий, тренировок;
- умение работать в коллективе, проявлять коммуникативные умения и навыки;
- умение креативно мыслить при выполнении практических заданий;
- овладение теоретическими и практическими навыками, предусмотренными программой.

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

Т наблюдения	Объект	Степень и признаки утомления		
		Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Цвет	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Результативность усвоения данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- самоконтроль.

При подведении итогов реализации образовательной программы используются следующие формы: открытые занятия, контрольные занятия, соревнования.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется преподавателем.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Контроль осуществляется на основе наблюдения за образовательным процессом с целью получения информации о достижении планируемых результатов.

Областью контроля являются текущие, промежуточные и итоговые результаты овладения обучающимися обозначенными в дополнительной общеразвивающей программе знаниями и умениями, а именно:

- предметные результаты;

- метапредметные результаты;

- личностные результаты.

В процессе обучения используются следующие виды контроля: входной (предварительный), текущий, промежуточный, итоговый.

Входной контроль предполагает получение информации об уровне имеющихся у обучающегося знаний, умений, навыков об изучаемом предмете, уровне сформированности способностей и развития личностных качеств.

Текущий контроль - организация проверки качества обучения по образовательной программе в течение года. Отслеживание результатов проводится на каждом занятии и по окончании прохождения темы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью получения информации о степени освоения обучающимися программы, достижения ими планируемых итоговых результатов.

Входной контроль	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Формы и способы фиксации результатов контроля
Собеседование, Практические задания	Беседы в форме «вопрос – ответ», наблюдение опрос, практическая работа, нормативы, самостоятельная работа, открытое занятие, участие в соревнованиях	Контроль занятия. Практические задания; нормативы. Участие в соревнованиях	Итоговый контроль Комплексное выполнение технических приемов. Спортивные соревнования.	Грамота, диплом благодарственное письмо, фотографии, аудиозапись, видеозапись; карта наблюдений

Способы организации контроля: индивидуальный, фронтальный, групповой, коллективный.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

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.
- наличие комфортной развивающей образовательной среды.

Для реализации программы необходимо наличие:

- спортивного зала, соответствующего санитарно-эпидемиологическим нормам и правилам СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- отдельного помещения (класса с посадочными местами и столами); занятия проводятся в учебном помещении общей площадью до 25 м², с посадочными местами группы обучающихся;
- пособий и оборудования для проведения занятий: компьютерная техника, интерактивная доска, фотоаппарат, видеокамера;
- пособий и оборудования для проведения практических занятий, соревнований (медицинская аптечка, секундомер, футбольный набор и прочее);
- для проведения тренировок и участия в соревнованиях по ГТО (специальную форму, гимнастическую тумбу, перекладины, маты, секундомер);
- пособий и оборудования для проведения занятий по ГТО
- полосу препятствий для проведения практических занятий и спортивных соревнований;

Материально-техническое обеспечение программы.

Оборудование и инвентарь, соответствующие требованиям и нормам СанПиНа и правилам техники безопасности работы:

1. Гимнастическая тумба 3шт.
2. теннисные мячи 20шт.
3. Гимнастическая стенка – 6 шт.
4. Гимнастические скамейки – 4 шт.
5. Гимнастические маты – 4 шт.
6. Скакалки
7. Палка гимнастическая
8. Обруч гимнастический
9. Мячи набивные (масса 1 кг)
10. Гимнастические стойки
11. Гантели различной тяжести
12. Гимнастическая перекладина
13. Насос ручной со штуцером
14. Аппаратура для просмотра видео роликов и презентаций

15. Фишки 20 шт
16. Мячи волейбольные 9 шт.
17. Мячи баскетбольные 5 шт.
18. Секундомер 10 шт.
- 19.Тенесные столы 3шт.
- 20.Гири различной тяжести
- 21.Набивной мяч – 6 шт.
- 22.Спортивная форма
- 23.резина для прыжков
- 24.Манишки тренировочные – 10 шт.

Кадровое обеспечение программы

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.

Методическое обеспечение

– учебные пособия (справочная и научно-популярная литература, периодические издания, видео- и аудиоматериалы, электронные средства образовательного назначения (виртуальные лекции по темам образовательной программы, демонстрационные модели, слайдовые презентации, индивидуальные задания и др.);

– дидактические материалы (раздаточный материал для обучающихся (рабочие тетради, бланки тестов и анкет, бланки диагностических и творческих заданий, карточки с заданиями, готовые шаблоны и трафареты, инструкционные карты, технологические карты), наглядные пособия (таблицы, графики, и др.).

– методические материалы (планы занятий, включающие перечень вопросов, выносимых на занятие; контрольные задания для отслеживания результатов освоения каждой темы; для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, которые включают: перечень вопросов, выносимых на итоговое занятие и ключ для проверки правильности ответов; виды практических, лабораторных и других работ, выполняемых обучающимися по итогам освоения темы, раздела, программы и критерии оценки выполнения данных работ).

Экранно-звуковые пособия:

- видеофильмы с интернет–ресурсов с записью показа техники и приемов выполнения норм ГТО;

- видеолекции по истории ГТО, выполнению комплексов специальных упражнений, для ГТО.

Содержание программы (144 часов, 4 часа в неделю)

1. Теоретический раздел Тема

1.1. история развития и становления ГТО

Теория: История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО.

Тема 1.2. Развитие двигательных качеств и умений человека

Теория: Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся Гетерохронность развития и формирования двигательных качеств. Особенности развития конкретного двигательного качества Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств

2. Раздел Формирование двигательных умений и навыков

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения

Теория. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей

Практика. **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры В положении лицом и спиной в НИЗ; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Тема 2.2. Беговая подготовка

Теория. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных

возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы,

Практика. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой и любой последовательности) (10 ч). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м - бег 100 м — ходьба 50 м и т. д; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д; бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м - бег 300 м — ходьба 200 м.

Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед). Бег на месте на средней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнера стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3X10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

Тема 2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Теория. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом

Практика. Метание мяча 150 г на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение Метание теннисного мяча вертикальные цели разного размера обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы» «Меткий мяч», «Без промаха».

Тема 2.4. Техника метания

Теория. Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

Практика. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх шаговых бросков с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки, Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Тема 2.5. Техника прыжков

Теория. Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановим

Практика. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку) расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО, Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны»

Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости

Теория. Техника выполнения Правила техники безопасности

Практика. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и с касанием пола.

Тема 2.7. Упражнения на развитие силы

Теория. Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика. Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук с отягощением в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч Подвижная игра «Вперёд на руках»

	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Тема 1. история развития и становления ГТО	8	4		4	
2	Тема 1.2. Развитие двигательных качеств и умений человека	17	2	10	5	
3	Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения	17	2	10	5	
4	Тема 2.2. Беговая подготовка	17	2	10	5	
5	Тема 2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	17	2	10	5	
6	Тема 2.4. Техника метания	17	2	10	5	
7	Тема 2.5. Техника прыжков	17	2	10	5	
8	Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости	17	2	10	5	
9	Тема 2.7. Упражнения на развитие силы	17	2	10	5	
	ИТОГО:	144	20	80	44	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Разноуровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Готов к труду и обороне»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	41 учебная неделя
3.	Продолжительность учебной недели	6 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	144 часов
6.	Окончание учебного года	29 июня
7.	Период реализации программы	04.09.2025г.-24.06.2026г.

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровье сберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к физической культуре и спорту, личностному развитию; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы.

/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике Безопасности при	Безопасность и здоровый	В рамках занятий	Сентябрь

	занятиях в специализированном помещении, правила поведения на занятиях	образ жизни		
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-июнь
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-июнь
4.	Работа над творческими заданиями внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-июнь
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-июнь
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Беседа о празднике «День Победы»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май
9.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, июнь

Список литературы:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. 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».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. 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:

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева — М.: Советский спорт, 2014
2. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. = М: Советский спорт, 2014

3. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. -М.: Советский спорт, 20303

4. www.gto.ru

Для обучающихся и родителей:

1. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М. 2013.

2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом е возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017

3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом Возрасте.

4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка для юных спортсменов. М.: физическая культура, 2010.

5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник — М.: Физическая культура, 2010

6. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками юношами и девушками /Ю.Г. Травин М.: Физкультура и СПОРТ, 2010

7. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014

8. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ . Дивизион» Москва, 2017

9. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014

10. Зеличенко В.Б. Никитушкин В.Г, Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra- спорт, 2010.

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (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	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (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	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		