

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
Е – mail: gvardeiskschool@mail.ru
<https://mboush2.ru>

Рекомендована к использованию
Педагогическим советом
Протокол от 30.05.2025 г. № 8

Утверждаю
Директор МБОУ «СШ № 2 им. А. Круталевича гор
Гвардейска»
Е. С. Гартунг
Приказ № 192-ОД от 30.05.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Знак ГТО»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор-составитель:
Аброськина Наталья Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Гвардейск, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта. Но прежде всего комплекс ГТО нацелен на пропаганду здорового образа жизни и создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом, на улучшение самочувствия, и улучшение будущего. Это возможность испытать свои физические, моральные силы. Это способ воспитать в себе стремление к достижению высокого результата.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа Ведущая идея программы – это поддержание здоровой нации. В данное время здоровье и здоровый образ жизни занимает первостепенное значение в жизни каждого человека, но даже несмотря на это сейчас очень трудно встретить абсолютно здорового человека. Особенно ярко отражается эта статистика среди школьников, здоровье которых в большинстве случаев оставляет желать лучшего. Причинами отклонений в состоянии здоровья школьников являются малоподвижный образ жизни и накопление отрицательных эмоций. Данная программа направлена на то, чтобы решить эту обостряющуюся проблему.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы Ключевые понятия: ВФСК ГТО – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Направленность программы

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

Уровень освоения программы Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса. Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО. ГТО – это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния ГТО, правил приёма норм ГТО, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на снарядах.

Практическая значимость

Дополнительное образование изначально ориентировано на свободный выбор ребенком видов и форм деятельности, формирование его собственных представлений о мире, развитие способностей. В процессе обучения приемам выполнения упражнения преподаватель должен не только выявлять недостатки, но и рекомендовать способы их устранения. Отрабатывая приемы метания, прыжков в длину, бег, силовая подготовка. На отдельных занятиях желательно применять игровой и соревновательный методы, которые повысят эмоциональный настрой обучаемых. Данная программа предназначена для занятий с детьми школьного возраста.

Принципы отбора содержания образовательной программы:

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

Отличительные особенности

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета. Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая

двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Цель образовательной программы

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

Задачи образовательной программы

Образовательные:

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

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

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

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

Психолого-педагогические характеристики обучающихся,
участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для учащихся 11-16 лет. Допускаются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой и сдачи норм ГТО (справка). У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить, как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам. Тренировка юных спортсменов представляет собой многолетний процесс, результатом которого становится совершенствование системы эффективного отбора и управления подготовкой спортивного резерва и сборных команд. По существу, система подготовки юных спортсменов является основой «пирамиды» системы спортивного совершенствования.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – ученики 6-11 классов, группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей программу. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 68 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу – 2 часа. Занятия проводятся – 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 68 часов, включая индивидуальные консультации, соревнования.

Основные методы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО. Для этой цели используются: рассказ, показ, замечание, указание. Наглядные методы: применяются главным образом на сайте <https://gto.ru/> в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: методы упражнений, соревновательный.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность;
сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающиеся научатся:

- понимать значение комплекса ГТО, сдавать нормы ГТО рассчитанные на их возрастную группу, активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;

- находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Обучающиеся будут знать:

- историю возникновения комплекса ГТО в России;
- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Обучающиеся будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Метапредметные результаты:

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

Личностные результаты:

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

Механизм оценивания образовательных результатов**Способы оценивания результатов:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования

- **промежуточный контроль** (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования

- **итоговый контроль**, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам.

Теоретическая подготовка. Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Формы проведения диагностики и контроля: Проведение тестирования физических качеств детей, сдача нормативов ГТО; Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации. Сравнительный анализ. Участие воспитанников секции в сдаче нормативов ВФСК ГТО. Формы фиксации результатов: ведение журнала учета работы секции, грамоты и т.д. Критерии оценки результативности освоения программы: фото и видеозапись; отзывы. Содержательное обеспечение разделов программы: тесты комплекса ГТО разбиты на 3 ступени по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления. **Социально-психологические условия** реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья; - формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия

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

Учебно-методическое обеспечение:

- Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- Белгород: БелГУ, 2021;

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

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

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин Спортивный зал, спортивная площадка.

Кадровые

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

Оценочные и методические материалы

Оценивание результатов проводится разными способами: наблюдение; тестирование; мониторинг; личные результаты обучающихся при сдаче норм

ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза). Методическое обеспечение Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции: обучающие видеоролики; информационные материалы на сайте <https://gto.ru/>, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе.

Содержание программы

1. Физические качества, техника безопасности на занятиях.

Физическое качество — это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях

Быстрота как двигательное качество — это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

развивающие быстроту ответной реакции; способствующие возможно более быстрому выполнению движений; облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнения для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная). Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения. Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.

Техника безопасности на занятиях

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время.

Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

Методы развития скоростно-силовых способностей:

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.
- соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний.

Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия:

- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений,

которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная. Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
Раздел 1. Общие основы ГТО и ТБ. Правила игры и методика судейства					
1.	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры.	2	2		Устный опрос
2.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.	2		2	Устный опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
3.	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	2	1	1	Контрольный просмотр
4.	ГТО. Совершенствование	2		2	Контрольный просмотр

	техники метания мяча 150 гр. на дальность.				
5.	Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета.	2		2	Контрольный просмотр
6.	ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	2		2	Контрольный просмотр
7.	ГТО. Тестирование: 2000м. Спортивные игры.	2		2	Контрольный просмотр
8.	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	2		2	Контрольный просмотр
9.	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	2		2	Контрольный просмотр
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
10.	ГТО. Бег на 1500. Игра «Волейбол».	2	1	1	Контрольный просмотр
11.	ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»;	2		2	Контрольный просмотр
12.	ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	2	1	1	Контрольный просмотр
13.	ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	2		2	Контрольный просмотр
14.	Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.	2	1	1	Контрольный просмотр
15.	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.	2		2	Контрольный просмотр
16.	Зимний фестиваль ГТО	2	1	1	Контрольный просмотр
17.	Зимний фестиваль ГТО	2		2	Контрольный просмотр
18.	ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	2		2	Контрольный просмотр
Раздел 4. Техническая подготовка					
19.	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	2	1	1	Контрольный просмотр
20.	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками	2	1	1	Контрольный просмотр
21.	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	2		2	Контрольный просмотр

22.	ГТО . Висы и развитие координации.	2		2	Контрольный просмотр
23.	ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты.	2		2	Контрольный просмотр
Раздел 5. Тактическая подготовка					
24.	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	2	1	1	Контрольный просмотр
25.	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	2	1	1	Контрольный просмотр
26.	ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.	2		2	Контрольный просмотр
27.	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	2		2	Контрольный просмотр
28.	ГТО. Бег на 1500м	2		2	Контрольный просмотр
Раздел 6. Соревновательная подготовка					
29.	Соревновательные подвижные игры.	2	1	1	Контрольный просмотр
30.	ГТО. Тестирование-подтягивание	2		2	Контрольный просмотр
31.	Школьный фестиваль ГТО	2		2	Контрольный просмотр
32.	Соревновательные подвижные игры.	2		2	Контрольный просмотр
33.	Соревновательные подвижные игры.	2		2	Контрольный просмотр
34.	Итоговое занятие. Фестиваль ГТО	2		2	Контрольный просмотр
Итого:		68	12	56	

Календарный учебный график

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
1.	Начало учебного года	01.09.2025 г.
2.	Продолжительность учебного года	34 учебные недели
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю

5.	Количество часов	68
6.	Окончание учебного года	31.05.2026 г.
7.	Период реализации	01.09.2025-31.05.2026 г.

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) здоровьесберегающее 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, посредством мира театра.

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

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к реализации творческих способностей обучающихся посредством театральной деятельности; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного конечного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-

3.	Беседа о сохранении материальных ценностей	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
----	--	---	------------------	--------------

4.	Участие в соревнованиях различного уровня внутри группы	Воспитание в воспитательных, интеллектуально-творческих, досуговых, спортивных и других формах	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия и спектакль для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

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».

Литература для педагога дополнительного образования

1. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов. Минск, 2019 г.
2. Кузин В.В., Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения. М., 2022.
3. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение. М., 2015 г.
4. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., 2015 г.
5. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. М., 2021 г.

Литература для обучающихся

1. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М., 2022 г.
2. Кузин В.В., Полиеский С.А. Баскетбол. М., 2019 г.
3. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М., 2014.
4. Кузин В.В., Полиеский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., 2019.