

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Многопрофильный лицей имени 202-й воздушно-десантной бригады»

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете

МАОУ «МПЛ»

Протокол от «28» августа 2024 г. №1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «МПЛ»

/О.Б. Кодина/

Приказ от «29» авг 2024 г. № 01-11/202



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
школьного спортивного клуба МАОУ «МПЛ»

«Клуб ГТО»

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Возраст учащихся:** 7-18 лет

**Уровень освоения:** стартовый

**Срок реализации программы:** 1 месяц

**Автор-составитель:**  
зам. директора по ВР  
Шарипова Екатерина Евгеньевна,  
учитель физкультуры  
Токайская Ирина Владимировна

Хабаровск,  
2023 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - ДООП) школьного спортивного клуба МАОУ «МПЛ» «Клуб ГТО» физкультурно-спортивной направленности направлена на объединение детей заинтересованных в сдаче норм ГТО и подготовке и к непосредственному участию в этом движении.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Программа может быть реализована как в течение учебного года, так и в каникулярное время.

Комплекс ГТО - это система непрерывного физического воспитания от 6 до 70 лет и старше. Каждая возрастная ступень комплекса содержит нормативы (обязательные и по выбору) для оценки уровня развития основных физических качеств человека, а также рекомендации по ведению здорового образа жизни. Виды испытаний комплекса ГТО включают тесты на развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами и локальными актами:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Письмом от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ), письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14;

СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28, введенные в действие с 01 января 2021г.;

Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе;

Уставом МАОУ лицея "МПЛ".

Адресат программы:

Программа рассчитана для учащихся 7-18 лет.

Объём и сроки усвоения программы, режим занятий:

Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов всего
1 час	3	3 ч	4	12

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Формирование устойчивой мотивации у учащихся к сдаче норм ГТО.

**Задачи программы:**

- познакомить с нормами комплекса сдачи ГТО, как системой непрерывного физического воспитания;
- познакомить с оборудованием для сдачи комплекса ГТО, техническими аспектами его применения;
- приобщить учащихся к сдаче норм ГТО;

**Учебный план**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплекс ГТО, как система непрерывного физического воспитания	2	1	1	

2.	Виды испытаний комплекса, тесты.	2	1	1	Тест
3.	Знакомство с оборудованием для сдачи норматива.	4	2	2	Тест
4.	Мотивационные встречи с золотыми значкистами ГТО разных поколений	2	1	1	
5.	Викторина о ГТО	1	1		
6.	Итоговое занятие	1		1	эстафета
	<b>Итого за год</b>	12	6	6	

### Содержание программы

#### 1. Комплекс ГТО, как система непрерывного физического воспитания.

История возникновения ГТО. Комплекс ГТО: понятие, цели и задачи, структура. Принципы:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность;
- принцип обязательного медицинского контроля;
- принцип учета региональных особенностей и национальных традиций.

Структура каждой ступени одинакова и включает в себя три блока:

- виды испытаний (тесты), которые позволяют определить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков;
- нормативы, которые позволяют дать оценку развитию физических качеств, двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;
- рекомендации недельного двигательного режима для успешной подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО.

Знаки отличия и Центры тестирования ГТО.

#### 2. Виды испытаний комплекса, тесты.

Разделение испытаний на обязательные и факультативные (по выбору). К обязательным испытаниям (тестам) относятся испытания по определению уровня развития быстроты, силы, выносливости и гибкости с учетом ступеней комплекса ГТО. Тесты по выбору подразделяются на испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, овладению навыками прикладного характера.

Требования к рекомендациям недельного двигательного режима предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, который необходим для подготовки к выполнению испытаний и нормативов, развития физических качеств, сохранения, укрепления и поддержания на должном уровне здоровья человека.

### 3. Знакомство с оборудованием для сдачи нормативов ГТО.

Перечень оборудования, правила использования. Экскурсия в центр сдачи нормативов. Апробирование и практические занятия на оборудовании.

### 4. Мотивационные встречи с золотыми значкистами ГТО разных поколений.

### 5. Викторина о ГТО

Техника безопасности при проведении туристских походов, движение группы в туристском походе, личное и групповое снаряжение. Движение группы в туристском походе, преодоление естественных препятствий.

### 6. Итоговое занятие. Эстафета.

## Планируемые результаты

### Предметные:

- будут знать историю ГТО и его назначение;
- будут знать, правила поведения в походе, пути преодоления препятствий природного и техногенного характера, то похода, и походах выходного дня;
- будут разбираться в туристском снаряжении;
- будут знать оборудование для сдачи норм ГТО и уметь им пользоваться;
- будут знать ближайшие Центры приема норм ГТО;
- с желанием и пониманием будут сдавать нормы сами и привлекать других.

### Формы контроля и оценочные материалы

- текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических навыков (тестирование по теории ГТО);
- итоговый контроль — эстафета.

### Оценочный материал – тест

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

*Материально-техническое обеспечение программы (на группу 15 человек)*

1. Специальное снаряжение и оборудование
  - плакаты по топографии и туризму: условные знаки топографических карт, узлы, типы костров, виды препятствий, снаряжение и т.д.;
  - планшеты — 15 шт.;

## Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы

## Календарный учебный график

Месяц	Дата	Тема занятий	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля
Июнь	01.06	Комплекс ГТО, как система непрерывного физического воспитания, история возникновения, цели, задачи и принципы.	Теория	1	
	02.06	Виды испытаний комплекса ГТО. Обязательные и факультативные.	Теория	1	
	05.06	Отработка испытаний комплекса ГТО, тесты по выбору.	Практика	1	Тестирование
	07.06	Отработка испытаний комплекса ГТО, тесты по выбору.	Практика	1	
	09.06	Знакомство с оборудованием для сдачи нормативов ГТО, экскурсия в Центр сдачи нормативов.	теория	1	Тестирование
	13.06	Знакомство с оборудованием для сдачи нормативов ГТО, апробирование и практические занятия на оборудовании.	Практика	1	
	14.06	Мотивационные встречи с золотыми значкистами ГТО разных поколений	Теория	1	
	16.06	Мотивационные встречи с золотыми значкистами ГТО разных поколений	Теория	1	
	19.06	Викторина на знание упражнений и нормативов комплекса ГТО	Практика	1	
	21.06	Выполнение комплекса ГТО.	Теория	1	
	23.06	Выполнение комплекса ГТО.	Практика	1	
	26.06	Итоговое занятие	Практика	1	Эстафета
Итого				12	

### Информационные источники.

№	Наименование	Адрес сайта
1.	Региональная общественная организация «Федерация спортивного туризма»	<a href="http://stkhv.ru/">http://stkhv.ru/</a>

2.	Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения	<a href="http://turcentrrf.ru/">http://turcentrrf.ru/</a>
3.	Сайт КГАОУ ДО РМЦ	<a href="http://www.kcdod.khb.ru/">http://www.kcdod.khb.ru/</a>
4.	Туризм спортивный в Москве и в России	<a href="http://www.tmmoscow.ru/">http://www.tmmoscow.ru/</a>
5.	Сайт ГТО	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>