Министерство образования
Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Ветлужский
лесоагротехнический техникум»

Согласовано
Заместитель директора
По воспитательной работе
Воробьева А.Г. _____
От «01» сентября 2026 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности

«ГТО – путь к успеху »

(базовый)

Срок реализации программы: 3 года, 108 часов
Возраст детей: 15-24 лет

Составитель:
Кузнецов Павел Борисович
Руководитель физического воспитания

г.Ветлуга
2026

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	7
3.	Календарный учебный график	8
4.	Рабочая программа	9
5.	Содержание рабочей программы	13
6.	Оценочные материалы	17
7.	Методические материалы	19
8.	Условия реализации программы	26
9.	Список литературы и электронные ресурсы	27

Пояснительная записка

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в части реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО путь к успеху» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения данной программы: базовый.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и нормативными документами, регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ от 9 ноября 2018 года N 196 утратил силу с 1 марта 2023)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года,

утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
- Устав и нормативно-локальные акты ГБПОУ «Ветлужский лесоагротехнический техникум».
- Программа развития Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ветлужский лесоагротехнический техникум»
- Локальные акты Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ветлужский лесоагротехнический техникум».

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура» адаптированная к занятиям с обучающимися с ОВЗ. В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций является содействие всестороннему физическому развитию личности посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для обучающихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа создана на основе положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель комплекса ГТО:

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и

обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

Новизна данной программы заключается в комплексном построении содержания, позволяющем дополнить основные образовательные курсы по физкультуре, биологии, анатомии, биомеханике.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что она не только развивает интерес у занимающихся к здоровому образу жизни, но и дает практические знания и навыки, необходимые в любой жизненной ситуации.

Отличительной особенностью программы является то, что в рамках реализации содержания программы Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации с ОВЗ. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (стрельба, плавание, бег на лыжах).

Адресат (возраст учащихся): 15-24 лет. Занятия проходят в смешанных разновозрастных группах по 15 человек. Состав группы постоянный. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие, подготовительную и специальную медицинскую группу-А. Требуется медицинская справка – допуск от врача, разрешающий заниматься физическими упражнениями с учётом ограничений по состоянию здоровья.

Сроки реализации программы: 3 года обучения.

Режим занятий: для всех возрастных групп занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, 108 часов в год.

Установленная продолжительность учебного часа составляет 45 минут. Время перерыва между занятиями – 15 минут.

Форма обучения: групповая, очная. Занятия включают в себя теоретические и практические занятия. Формами занятий являются: учебные занятия (тренировки). Программа может реализовываться в сетевой форме.

Цель программы: создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Обучающие:

- Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- Формировать умения проявлять физические способности при выполнении видов испытаний;
- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни ;
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и деятельности;

- Повысить уровень общей физической подготовленности.

Воспитательные:

- Создать положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО, мотивированное к участию в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем;
- Развивать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности.

Духовно-нравственные:

- Воспитать высоконравственных, творческих, компетентных, успешных и здоровых граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную 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.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Учебный план

№	Наименование модуля	Количество часов			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
		1 год	2 год	3 год	
1.	Теоретическая подготовка	10	10	10	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов, участие в конкурсных мероприятиях в нутрии группы, сдача контрольных испытаний ГТО.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	42	36	28	
3.	Специальная физическая подготовка	16	22	30	
4.	Тактико-техническая подготовка (входит в общую и специальную физическую подготовку).	34	34	34	
5.	Соревновательная практика	-	-	-	
В т.ч. промежуточная аттестация		6	6	6	Сдача контрольных нормативов с учётом динамики улучшения результатов, присвоение значков ВФСК ГТО
Всего:		**108**	**108**	**108**	

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий, при наличии необходимой техники у обучающихся. При условии изменения в случае наступления обстоятельств непреодолимой силы до 50% от общего объема учебных часов форма реализации программы не изменяется.

Календарный учебный график

Год обучения	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль				август					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
	02-08.09.2024	09-15.09.2024	16-22.09.2024	23-29.09.2024	30.09-06.10.2024	07-13.10.2024	14-20.10.2024	21-27.10.2024	28.10-03.11.2024	04-10.11.2024	11-17.11.2024	18-24.11.2024	25.11-01.12.2024	02-08.12.2024	09-15.12.2024	16-22.12.2024	23-29.12.2024	30.12-05.01.2025	06-12.01. 2025	13-19.01. 2025	20-26.01.2025	27.01-02.02.2025	03-09.02.2025	10-16.02.2025	17-23.02.2025	24.02-02.03.2025	03-09.03.2025	10-16.03.2025	17-23.03.2025	24-30.03.2025	31.03-06.04.2025	07-13.04.2025	14-20.04.2025	21-27.04.2025	28.04-04.05.2025	06-11.05.2025	12-18.05.2025	19-25.05.2025	26.05-01.06.2025	02-08.06.2025	09-15.06.2025	16-22.06.2025	23-29.06.2025	30.06-06.07.2025	07-13.07.2025	14-20.07.2025	21-27.07.2025	28.07-03.08.2025	04-10.08.2025	11-17.08.2025	18-24.08.2025	25-31.08.2025	
1 год		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3														108

Условные обозначения:

	Каникулярный период
	Промежуточная аттестация
	Работа с нормативными документами и методическими материалами
	Комплектование групп

Рабочая программа
1-й год обучения
108 часов в год, 3 часа в неделю

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Количество часов		
				теория	практика	всего
1.	сентябрь	1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Занятия спортом как фактор ЗОЖ.	1	2	3
2.		2	Теоретическая подготовка. Входной контроль (тестирование). Регистрация на портале ГТО https://user.gto.ru/user/login	1	2	3
3.		3	СФП. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м, метания гранаты 500 – 700 грамм. Бег на средние дистанции 400 – 2000м.	-	3	3
4.		4	Теоретическая подготовка. Тема: «История и возрождение комплекса ВФСК ГТО».	1	2	3
5.	октябрь	1	СФП. Метания гранаты 500 – 700 грамм. Бег на средние дистанции 400 – 2000 м. Совершенствование. прыжков в длину с места.	-	3	3
6.		2	Теоретическая подготовка: санитарно-гигиенические требования. Совершенствование бега на короткие дистанции.	1	2	3
7.		3	ОФП. Прыжки, подтягивания, отжимания, поднимание туловища из положения лёжа, бег 6 минут	-	3	3
8.		4	ОФП. Стрельба из пневматической винтовки. Упражнения на развитие силы, быстроты,выносливости.	-	3	3
9.		5	ОФП. Стрельба из пневматической винтовки. Прыжки, подтягивания, отжимания, поднимание туловища из положения лёжа, бег 6 минут	-	3	3
10.	ноябрь	1	Сдача контрольных нормативов	-	3	3
11.		2	ОФП. Учить упражнениям для развития силы с использованием собственного веса и отягощения.	-	3	3
12.		3	ОФП. Круговая тренировка -упражнения на развитие силы.	-	3	3
13.		4	ОФП. Круговая тренировка - упражнения на развитие силовой выносливости.	-	3	3
14.	декабрь	1	ОФП: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, ловкости.	-	3	3
15.		2	Конкурсная программа -«День ГТО» контрольное тестирование.	-	3	3
16.		3	ОФП: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, ловкости.	-	3	3
17.		4	Промежуточная аттестация – стрельба из пневматической винтовки, бег 30 м, челночный бег, прыжки, подтягивания, сгибание – разгибание рук в упоре лёжа, поднимание тела из положения лежа на спине,	-	3	3

			наклон вперед .			
18.		3	Теоретическая подготовка – техника безопасности при занятиях на лыжах. Правила оказания до врачебной помощи при обморожениях и травмах. Лыжная подготовка – учить передвижению классическим ходом.	2	1	3
19.		4	СФП. Лыжная подготовка – учить поворотам, торможению, подъёмам и спускам с гор.	-	3	3
20.	февраль	1	ОФП. Лыжная подготовка - продолжать учить передвижению классическим ходом, дистанция 2-3км.	-	3	3
21.		2	СФП. Лыжная подготовка – продолжать учить поворотам, торможению, подъёмам и спускам с гор.	-	3	3
22.		3	ОФП. Лыжная подготовка – прохождение дистанции свободным стилем 3-5 км.	-	3	3
23.		4	ОФП. Лыжная подготовка – прохождение дистанции свободным стилем 2-3 км.	-	3	3
24.	март	1	Теоретическая подготовка: совместная проверка дневника спортсмена, анализ и корректировка контрольных результатов. Влияние ФК на психическое и физическое здоровье человека.	2	2	3
25.		2	СФП. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке (девушки - 1 км, юноши 2 км.)	-	3	3
26.		3	СФП. Стрельба из пневматической винтовки. Упражнения на развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.	-	3	3
27.		4	ОФП: Спортивные игры (футбол, н/теннис, баскетбол).	-	3	3
28.		5	ОФП. Стрельба из пневматической винтовки. Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости.	-	3	3
29.	апрель	1	ОФП. Стрельба из пневматической винтовки. Прыжки, подтягивания, отжимания, поднимание, туловища из положения лёжа, наклон в перед, челночный бег бег 6 минут	-	3	3
30.		2	ОФП. Стрельба из пневматической винтовки. Прыжки, подтягивания, отжимания, поднимание, туловища из положения лёжа, наклон в перед, челночный бег.	-	3	3
31.		3	Сдача контрольных нормативов	-	3	3
32.		4	Теоретическая подготовка – совместная проверка дневника спортсмена, анализ и корректировка результатов. СФП. Совершенствование техники метания.	2	1	3
33.	м	1	Конкурсная программа «Весёлые старты», «Быстрее, Выше,Сильнее».	-	3	3
34.		2	СФП. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м, метания гранаты 500 – 700 грамм. Бег на длинные дистанции 600 – 2000 м.	-	3	3

			Прыжок в длину с разбега.			
35.		3	Сдача контрольных нормативов	-	3	3
36.		4	Промежуточная аттестация. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м, метания гранаты 500 – 700 грамм. Бег на длинные дистанции 2000 – 3000 м. Прыжок в длину с разбега.	-	3	3
			Всего часов:	**10**	**98**	**108**

Рабочая программа
2-й год обучения
108 часов в год, 3 часа в неделю

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Количество часов		
				теория	практика	всего
1.	сентябрь	1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Занятия спортом как фактор ЗОЖ.	1	2	3
2.		2	Теоретическая подготовка. Способы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Входной контроль (тестирование).	1	2	3
3.		3	СФП. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м, метания гранаты 500 – 700 грамм. Бег на средние дистанции 400 – 2000м.	-	3	3
4.		4	Теоретическая подготовка. Тема: «История и возрождение комплекса ВФСК ГТО». заполнение дневника индивидуальных наблюдений занимающегося.	1	2	3
5.	октябрь	1	СФП. Метания гранаты 500 – 700 грамм. Бег на средние дистанции 400 – 2000 м. Совершенствование. прыжков в длину с места.	-	3	3
6.		2	Теоретическая подготовка: санитарно-гигиенические требования. Совершенствование прыжка в длину с разбега, эстафетный бег.	1	2	3
7.		3	ОФП. Прыжки, подтягивания, отжимания, поднимание, туловища из положения лёжа, бег 6 минут	-	3	3
8.		4	ОФП. Стрельба из пневматической винтовки. Упражнения на развитие силы, быстроты,выносливости.	-	3	3
9.		5	ОФП. Стрельба из пневматической винтовки. Прыжки, подтягивания, отжимания, поднимание, туловища из положения лёжа, бег 6 минут	-	3	3
10.	ноябрь	1	Сдача контрольных нормативов	-	3	3
11.		2	ОФП. Учить упражнениям для развития силы с использованием собственного веса и отягощения.	-	3	3
12.		3	ОФП. Круговая тренировка -упражнения на развитие силы.	-	3	3
13.		4	ОФП. Круговая тренировка - упражнения на развитие силовой выносливости.	-	3	3
14.	де	1	ОФП: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, ловкости.	-	3	3
15.		2	Конкурсная программа -«День ГТО» контрольное тестирование.	-	3	3
16.		3	ОФП: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, ловкости.	-	3	3

17.		4	Промежуточная аттестация – стрельба из пневматической винтовки, бег 30 м, челночный бег, прыжки, подтягивания, сгибание – разгибание рук в упоре лёжа, поднимание тела из положения лежа на спине, наклон вперед .	-	3	3
18.		3	Теоретическая подготовка – техника безопасности при занятиях на лыжах. Правила оказания до врачебной помощи при обморожениях и травмах. Лыжная подготовка – учить передвижению классическим ходом.	2	1	3
19.		4	СФП. Лыжная подготовка – учить поворотам, торможению, подъёмам и спускам с гор.	-	3	3
20.	февраль	1	ОФП. Лыжная подготовка - продолжать учить передвижению классическим ходом, дистанция 2-3км.	-	3	3
21.		2	СФП. Лыжная подготовка – продолжать учить поворотам, торможению, подъёмам и спускам с гор.	-	3	3
22.		3	ОФП. Лыжная подготовка – прохождение дистанции свободным стилем 2-3 км.	-	3	3
23.		4	ОФП. Лыжная подготовка – прохождение дистанции свободным стилем 2-3 км.	-	3	3
24.		1	Теоретическая подготовка: совместная проверка дневника спортсмена, анализ и корректировка контрольных результатов. Влияние ФК на психическое и физическое здоровье человека.	2	2	3
25.		2	СФП. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке (девушки - 1 км, юноши 2 км.)	-	3	3
26.		3	СФП. Стрельба из пневматической винтовки. Упражнения на развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.	-	3	3
27.	март	4	ОФП: Спортивные игры (футбол, н/теннис, баскетбол).	-	3	3
28.		5	ОФП. Стрельба из пневматической винтовки. Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости.	-	3	3
29.		1	ОФП. Стрельба из пневматической винтовки. Прыжки, подтягивания, отжимания, поднимание, туловища из положения лёжа, наклон в перед, челночный бег бег 6 минут	-	3	3
30.		2	ОФП. Стрельба из пневматической винтовки. Прыжки, подтягивания, отжимания, поднимание, туловища из положения лёжа, наклон в перед, челночный бег.	-	3	3
31.		3	Сдача контрольных нормативов	-	3	3
32.	апрель	4	Теоретическая подготовка – совместная проверка дневника спортсмена, анализ и корректировка результатов. СФП. Совершенствование техники метания.	2	1	3
33.		1	Конкурсная программа «Весёлые старты», «Быстрее, Выше,Сильнее».	-	3	3

34.		2	СФП. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м, метания гранаты 500 – 700 грамм. Бег на длинные дистанции 600 – 2000 м. Прыжок в длину с разбега.	-	3	3
35.		3	Сдача контрольных нормативов	-	3	3
36.		4	Промежуточная аттестация. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м, метания гранаты 500 – 700 грамм. Бег на длинные дистанции 2000 – 3000 м. Прыжок в длину с разбега.	-	3	3
			Всего часов:	**10**	**98**	**108**

Рабочая программа
3-й год обучения
108 часов в год, 3 часа в неделю

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Количество часов		
				теория	практика	всего
1.	сентябрь	1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Занятия спортом как фактор ЗОЖ.	1	2	3
2.		2	Теоретическая подготовка. Влияние вредных привычек на физиологическое развитие и здоровье человека Входной контроль (тестирование).	1	2	3
3.		3	СФП. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м, метания гранаты 500 – 700 грамм. Бег на средние дистанции 400 – 2000м.	-	3	3
4.		4	Теоретическая подготовка. Тема: перспективы и возможности людей занимающихся физической культурой и спортом.	1	2	3
5.	октябрь	1	СФП. Метания гранаты 500 – 700 грамм. Бег на средние дистанции 400 – 2000 м. Совершенствование. прыжков в длину с места.	-	3	3
6.		2	Теоретическая подготовка: санитарно-гигиенические требования.	1	2	3
7.		3	ОФП. Прыжки, подтягивания, отжимания, поднимание, туловища из положения лёжа, бег 6 минут	-	3	3
8.		4	ОФП. Стрельба из пневматической винтовки. Упражнения на развитие силы, быстроты,выносливости.	-	3	3
9.		5	ОФП. Стрельба из пневматической винтовки. Прыжки, подтягивания, отжимания, поднимание, туловища из положения лёжа, бег 6 минут	-	3	3
10.	н	1	Сдача контрольных нормативов	-	3	3
11.		2	ОФП. Учить упражнениям для развития силы с	-	3	3

			использованием собственного веса и отягощения.			
12.		3	ОФП. Круговая тренировка -упражнения на развитие силы.	-	3	3
13.		4	ОФП. Круговая тренировка - упражнения на развитие силовой выносливости.	-	3	3
14.	декабрь	1	ОФП: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, ловкости.	-	3	3
15.		2	Конкурсная программа -«День ГТО» контрольное тестирование.	-	3	3
16.		3	ОФП: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, ловкости.	-	3	3
17.		4	Промежуточная аттестация – стрельба из пневматической винтовки, бег 30 м, челночный бег, прыжки, подтягивания, сгибание – разгибание рук в упоре лёжа, поднимание тела из положения лежа на спине, наклон вперед .	-	3	3
18.		3	Теоретическая подготовка – техника безопасности при занятиях на лыжах. Правила оказания до врачебной помощи при обморожениях и травмах. Лыжная подготовка – учить передвижению классическим ходом.	2	1	3
19.		4	СФП. Лыжная подготовка – учить поворотам, торможению, подъёмам и спускам с гор.	-	3	3
20.	февраль	1	ОФП. Лыжная подготовка - продолжать учить передвижению классическим ходом, дистанция 2-3км.	-	3	3
21.		2	СФП. Лыжная подготовка – продолжать учить поворотам, торможению, подъёмам и спускам с гор.	-	3	3
22.		3	ОФП. Лыжная подготовка – прохождение дистанции свободным стилем 2-3 км.	-	3	3
23.		4	ОФП. Лыжная подготовка – прохождение дистанции свободным стилем 2-3 км.	-	3	3
24.	март	1	Теоретическая подготовка: совместная проверка дневника спортсмена, анализ и корректировка контрольных результатов. Влияние ФК на психическое и физическое здоровье человека.	2	2	3
25.		2	СФП. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке (девушки - 2 км, юноши 3 км.)	-	3	3
26.		3	СФП. Стрельба из пневматической винтовки. Упражнения на развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.	-	3	3
27.		4	ОФП: Спортивные игры (футбол, н/теннис, баскетбол).	-	3	3
28.		5	ОФП. Стрельба из пневматической винтовки. Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости.	-	3	3
29.	апрель	1	ОФП. Стрельба из пневматической винтовки. Прыжки, подтягивания, отжимания, поднимание, туловища из положения лёжа, наклон в перед, челночный бег бег 6 минут	-	3	3

30.		2	ОФП. Стрельба из пневматической винтовки. Прыжки, подтягивания, отжимания, поднимание, туловища из положения лёжа, наклон в перед, челночный бег.	-	3	3
31.		3	Сдача контрольных нормативов	-	3	3
32.		4	Теоретическая подготовка – совместная проверка дневника спортсмена, анализ и корректировка результатов. СФП. Совершенствование техники метания.	2	1	3
33.	май	1	Конкурсная программа «Весёлые старты», «Быстрее, Выше,Сильнее».	-	3	3
34.		2	СФП. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м, метания гранаты 500 – 700 грамм. Бег на длинные дистанции 600 – 2000 м. Прыжок в длину с разбега.	-	3	3
35.		3	Сдача контрольных нормативов	-	3	3
36.		4	Промежуточная аттестация. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м, метания гранаты 500 – 700 грамм. Бег на длинные дистанции 2000 – 3000 м. Прыжок в длину с разбега.	-	3	3
			Всего часов:	**10**	**98**	**108**

Содержание рабочей программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка программы включает в себя изучение правил поведения и техника безопасности на занятиях. Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также учебно-тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех образовательных учреждениях. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

Беседа по технике безопасности, рассказ, показ фильма по технике безопасности. Форма контроля: опрос

Рассказ об истории возникновения, развития, возрождения и перспективного развития ВФСК ГТО. Оказание до врачебной медицинской помощи, значение утренней гимнастики, как сохранить свое здоровье, закаливание организма, влияние бега на состояние здоровья, поведение в экстремальных ситуациях. Просмотр фильма. Форма контроля: Опрос

Терминология: понятие японских терминов. Раздача пособия терминов. Форма контроля: Анкетирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Понятие, функции ОФП. Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Сведения о воздействии физических упражнений на организм занимающихся физической культурой. Значение и организация самоконтроля на

тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Практика: Бег 30м/с, челночный бег 3*10м/с, прыжок в длину с места/см, сгибания-разгибания рук в упоре лежа/раз, подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(девочки)/раз, подъем туловища за 1 мин. из положения лежа(ноги согнуты, ступни зафиксированы)/раз, наклон вперед из положения стоя на скамье/см, шпагат вправо и влево(расстояние до пола)/см, шпагат поперек, пресс, приседания, выпрыгивания, прыжок через скакалку. Форма контроля: практические упражнения, спортивные игры, эстафеты, сдача контрольных нормативов.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развития костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, ловкости и координацию движении, гибкости и улучшения функционирования сердечно-сосудистойсистемы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90 —180 – 360 градусов. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, обручем и мячами.
- наклоны и повороты туловища с предметами и без предметов.

Выполнение упражнений в парах и группах. Формы контроля: практические задания.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Понятия и функции СФП. Понимание значения и практического применения СФП для повышения уровня физической развития, как неотъемлимую часть подготовки к соревновательному периоду.

Практика: бег на короткие, средние и длинные дистанции, метание мяча и гранаты на дальность, прыжки с места и разбега, стрельба, отжимания и подтягивания, упражнения с отягощением и собственным весом, бег на лыжах, упражнения на гибкость и растяжку.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка

Техника и тактика. Совершенствование выполнения правильности техники упражнений, физических действий, их направленности и целесообразности с учетом изменяющихся условий и вида деятельности, способностей и возможностей обучающихся в соответствии с их физической подготовкой для достижения наилучшего результата при решении поставленных задач.

Овладение знаниями по правилам и методике проведения самостоятельных занятий, тактического мышления при передвижениях на беговых и лыжных трассах, эстафетах, во время участия в спортивных и настольных играх, туристических походах и других видах деятельности.

Оценочные материалы

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить обучающийся.

При оценке технической подготовки, наряду с количественными показателями необходимо учитывать и степень владения техникой.

Текущий контроль проводится в форме педагогического наблюдения за соблюдением требований к традиционной базовой технике, при котором оценивается: соответствие физической подготовке, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов и упражнений в селом, умение их использовать в учебной и прикладной деятельности.

Комплекс контрольных нормативов для каждого года обучения, определяется положительной динамикой развития, а так же содержанием технической и тактической подготовки.

При анализе результатов педагогического контроля они должны сопоставляться с показателями полученными ранее с учетов физического и психического состояния здоровья обучающихся.

Степень владения техникой, тактикой и стратегией определяется

в процессе **промежуточной аттестации** в соответствии с действующими нормами ВФСК ГТО установленных для определённой группы лиц и возрастной ступени.

Методические материалы

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:
информационно-коммуникативного обучения;
индивидуального и дифференцированного обучения;
игровые технологии (общие и расширенные формы);
обучение в сотрудничестве;
здоровьесберегающие технологии.
Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом физиологических, психических и возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:
В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.
Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями прикладного значения и практики.

Педагогические методы

Словесный метод для группы обучающихся с ОВЗ имеет особое значение и индивидуальный характер такие как рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы используются на протяжении всего занятия и чаще несут мотивационный характер , особенно при подготовке к сдаче контрольных нормативов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в учебно-тренировочных занятиях, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы физической подготовки

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - ***непрерывных и интервальных.***

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике учебной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Условия реализации программы

Аудитория для проведения теоретических занятий, оборудование для просмотра видеозаписей.

Спортивная плоскостная площадка с ямой для прыжков в длину, сектором для метания, беговой дорожкой, секундомер, рулетка, мячи и гранаты для метания, эстафетные палочки.

Лыжная база с оборудованием: лыжи, лыжные палки, ботинки.

Зал ОФП с оборудованием: гантели наборные от 3-12 кг., скамья силовая, скамья универсальная, штанги, блины для штанги 2,5-25 кг., стойки для штанги, гири 16-24 кг., перекладина навесная, весы напольные.

Зал для адаптивной физической культуры: станок хореографический, зеркала, беговая дорожка, велотренажер, мячи фитбольные, скакалки, обручи, гимнастические коврики.

Спортивный зал с площадками для игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол,

бадминтон.
Спортивное оборудование: мячи волейбольные, баскетбольные, мини-футбольные, маты гимнастические, подкидной мостик, конь опорный, стойки, планка и место приземления для прыжков в высоту, перекладина навесная, брусья пресс навесные, барьеры легкоатлетические, щиты баскетбольные, сетка волейбольная, стойки с сеткой бадминтонные, винтовка пневматическая.

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ от 9 ноября 2018 года N 196 утратил силу с 1 марта 2023)
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
7. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными

возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
13. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
14. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
15. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
16. Устав и нормативно-локальные акты Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ветлужский лесоагротехнический техникум»
17. Программа развития Государственного бюджетного профессионального

образовательного учреждения «Ветлужский лесоагротехнический техникум»

Список литературы и интернет-источников

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне» (ГТО)»
2. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С. 174-176.
4. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.
5. Пушкарева И. Н. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в среднем специальном учебном заведении / И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 2. – С. 255-259.
6. Прокофьева Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17-19.
7. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689-693

1. https://www.gto.ru/
2. http://cdtmet.my1.ru/PROGRAMMY/SOC_GUM/2020-2021/gto_2020.pdf
3. http://www.maufok.ru/norm.html
4. https://nsportal.ru/
5. https://infourok.ru/