РАССМОТРЕНО
Педагогический совет
ЧОУ "Школа разговорных языков»
Протокол № 1
от «27» августа 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 1D3D532E70254218
Владелец: Глупак Надежда Владимировна
Действителен: с 24.09.2026 до 24.09.2033

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
_____
Глупак Н. В.
Приказ № 223/ОД
от «30» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО и ЗОЖ»

Возраст учащихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Яковлева В.В., педагог ДО и физического воспитания

Пояснительная записка

Программа «ГТО и ЗОЖ» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

За основу модифицированной программы взято учебное пособие: Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов» под редакцией В.И.Ляха и А.А. Зданевича, Москва, «Просвещение», 2009 .

Данная образовательная программа направлена на оздоровление детей и развитие у них двигательных навыков и физических качеств, таких как: скорость, выносливость, ловкость, сила и гибкость.

Актуальность данной программы заключается в том, что в этом возрасте у детей идет первоначальная осмысленная закладка двигательных навыков и умений, формирование осанки, а занятия в рамках программы способствуют развитию этих двигательных качеств. Занятия спортом являются эффективным средством организации досуга детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что специально подобранные упражнения воспитывают в детях чувство целеустремленности, самостоятельности, потребность ребенка в самостоятельных, внеурочных занятиях. На занятиях ребенок получает представление об основах легкоатлетических дисциплин, снарядах, инвентаре и анатомии.

Цель программы: Создание условий для укрепления здоровья обучающихся и воспитания любви и интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;

Развивающие:

- Содействие гармоничному физическому развитию;
- Овладение школой движения;
- Улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости) способностей;
- Развитие внимания и быстроты реакции.

Воспитательные:

- Воспитание дисциплинированности, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения упражнений и игр, содействие развитию физических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- Приобщение к самостоятельным занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- Воспитание целеустремленности.

Отличительные особенности программы:

Теоретические занятия проводятся с целью формирования у детей знаний о здоровом образе жизни, технике безопасности при выполнения физических упражнений и специальных заданий и проводятся как отдельными занятиями, так и в процессе практических занятий. Практические занятия имеют прежде всего обучающий характер, но и затрагивают в процессе обучения тренировочный процесс, направленный на развитии основных физических качеств.

Возраст детей: 13-17 лет

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на полную реализацию в течение 1 года (36 часов в год).

Формы и режим занятий:

Форма занятий:

- практические занятия
- теоретически занятия

Режим занятий - 1 раз в неделю по 1 часу.

Ожидаемый результат:

В результате \курса дети должны:

- овладеть основными навыками выполнения упражнений легкой атлетики;
- показать более высокий уровень физической подготовленности и развития физических качеств;
- овладеть теоретическими знаниями по технике безопасности, правилам легкоатлетических соревнований, режиму дня и здоровому образу жизни.

Формы контроля:

- Сдача тестовых нормативов на развитие основных физических качеств
- Проведение показательных соревнований и эстафет.

- Проведение открытых занятий.

Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе:		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Овладение техникой спринтерского бега	4	1	3	Итоговые тесты
2	Овладение техникой длительного бега	5	1	4	Итоговые тесты
3	Овладение техникой прыжка в длину	4	1	3	Итоговые тесты
4	Овладение техникой прыжка в высоту	4	1	3	Итоговые тесты
5	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	4	1	3	Итоговые тесты
6	Развитие выносливости	5	1	4	Контрольные соревнования
7	Развитие скоростно-силовых способностей	5	1	4	Соревнования
8	Развитие координационных способностей	5	1	4	Соревнования
	итого	**36**	**8**	**28**	

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие скоростно-силовых способностей	
2.	Развитие скоростно-силовых способностей	
3.	Техника спринтерского бега	
4.	Спринтерский бег	
5.	Бег 30м	
6.	Бег 60м	
7.	Сдача контрольных нормативов (спринтерский бег)	
8.	Развитие скоростно-силовых способностей	
9.	Развитие координационных способностей	
10.	Развитие выносливости	
11.	Развитие скоростно-силовых способностей	
12.	Техника бега на длинные дистанции	
13.	Развитие координационных способностей	
14.	Развитие выносливости	
15.	Развитие скоростно-силовых способностей	
16.	Развитие координационных способностей	
17.	Развитие выносливости	
18.	Развитие скоростно-силовых способностей	
19.	Техника прыжка в длину с места	
20.	Развитие скоростно-силовых способностей	
21.	Техника прыжка в длину с разбега	
22.	Развитие координационных способностей	
23.	Развитие скоростно-силовых способностей	
24.	Развитие координационных способностей	
25.	Развитие скоростно-силовых способностей	
26.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	
27.	Развитие координационных способностей	
28.	Техника метания мяча в цель	
29.	Развитие выносливости	
30.	Развитие скоростно-силовых способностей	
31.	Развитие выносливости	
32.	Развитие скоростно-силовых способностей	

33.	Развитие координационных способностей	
34.	Развитие выносливости	
35.	Развитие координационных способностей	
36.	Развитие выносливости	

Ожидаемый результат 1 года обучения:

Знать:

- Правила техники безопасности при работе с малым мячом и при выполнении различных упражнений;
- Технику выполнения беговых упражнений, упражнений на растяжку, силовых упражнениях;
- Особенности легкоатлетических эстафет.

Уметь:

- Бегать различные дистанции;
- Прыгать в длину и высоту;
- Передавать эстафетную палочку;
- Метать мяч;
- Правильно дышать при беге;

Содержание учебного материала

Первый год обучения

Тема 1: Овладение техникой спринтерского бега.
Теория: Правила ТБ при беге на короткие дистанции.
Практика: Высокий старт от 10 до 15 метров.
Бег с ускорением от 30 до 80 метров.
Скоростной бег на 70 м.
Бег на результат 60 м.
Низкий старт до 30 м.
Бег на результат 100 м.

Тема 2: Овладение техникой длительного бега.
Теория: ТБ при выполнении беговых упражнений на длинные дистанции.
Практика: Бег в равномерном темпе 10-20 минут.
Бег на 1000-1500 м.

Тема 3: Овладение техникой прыжка в длину.
Теория: ТБ при выполнении прыжков в длину.

Практика: Прыжки в длину с места
Прыжки в длину с разбега в 7-13 шагов
Силовые упражнения на укрепление ног

Тема 4: Овладение техникой прыжка в высоту.
Теория: Правила ТБ при выполнении прыжков в высоту.
Практика: Прыжки в высоту с места.
Прыжки в высоту с разбега в 3-9 шагов

Тема 5: Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.
Теория: ТБ при выполнении метания в цель и на дальность.
Практика: Метание теннистного мяча на дальность отскока.
Метание теннисного мяча на заданное расстояние.
Метание мяча весом 150 гр на дальность с разбега.
Метание мяча в цель разной величины и с разного расстояния.
Метание набивного мяча раззной тяжести.
Ловля набивного мяча.
Тема 6: Развитие выносливости.
Теория: Правильное дыхание и распределение нагрузки во время бега.
Практика: Кросс до 15 минут.
Бег с препятствиями и на местности.
Минутный бег.
Эстафеты.
Круговая тренировка.
Бег с гандикапом.
Бег в парах.
Кросс до 3 км.
Тема 7: Развитие скоростно-силовых способностей.
Теория: Основы анатомического строения мышц, связок и суставов.
Практика: Прыжки и многоскоки.
Метание в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений.
Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
Бег с ускорением.
Бег с максимальной скоростью.
Тема 8: Развитие координационных способностей.
Теория: Психологический настрой на соревнования
Практика: Варианты челночного бега.
Бег с преодалением препятствий и на местности.
Прыжки через препятствия и на точность приземления в заданной зоне.
Метание по заданию.

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма проведения занятий	Методы проведения занятий	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Овладение техникой спринтерского бега	Теория Практика	Словесный Наглядный Практический метод поэтапного и целостного опробования	Презентация Распечатки комплексов упражнений Конспекты занятий	Тесты Нормативы Соревнования
2	Овладение техникой длительного бега	Теория Практика	Словесный Наглядный Практический метод поэтапного и целостного опробования	Презентация Распечатки комплексов упражнений Конспекты занятий	Тесты Нормативы Соревнования
3	Овладение техникой прыжка в длину	Теория Практика	Словесный Наглядный Практический метод поэтапного и целостного опробования	Презентация Распечатки комплексов упражнений Конспекты занятий	Тесты Нормативы Соревнования
4	Овладение техникой прыжка в высоту	Теория Практика	Словесный Наглядный Практический метод поэтапного и целостного опробования	Презентация Распечатки комплексов упражнений Конспекты занятий	Тесты Нормативы Соревнования
5	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Теория Практика	Словесный Наглядный Практический метод поэтапного и целостного опробования	Презентация Распечатки комплексов упражнений Конспекты занятий	Тесты Нормативы Соревнования
6	Развитие выносливости	Теория Практика	Словесный Наглядный Практический метод поэтапного и целостного опробования	Презентация Распечатки комплексов упражнений Конспекты занятий	Тесты Нормативы Соревнования

7	Развитие скоростно-силовых способностей	Теория Практика	Словесный Наглядный Практический метод поэтапного и целостного опробования	Презентация Распечатки комплексов упражнений Конспекты занятий	Тесты Нормативы Соревнования
8	Развитие координационных способностей	Теория Практика	Словесный Наглядный Практический метод поэтапного и целостного опробования	Презентация Распечатки комплексов упражнений Конспекты занятий	Тесты Нормативы Соревнования

Обеспечение образовательной программы

Основные средства:

- Упражнения из легкой атлетики
- Различные виды бега и прыжков
- Упражнения на владение броском и ловлей мяча
- Метание мячей
- Работа с нетрадиционным спортивным инвентарем
- Упражнения на развитие основных физических качеств
- Эстафеты

Материальное оснащение:

- Спортивный зал
- Специальное легкоатлетическое оборудование
- Шведские стенки
- Школьный стадион
- Прыжковая яма
- Стойки для прыжков в высоту
- Всевозможные метательные снаряды
- Нетрадиционный спортивный инвентарь
- Секундомер
- Майки с номерами

Методы обучения:

- словесный метод
- метод наглядного восприятия
- практический метод поэтапного и целостного опробования

Список литературы:

Для педагога:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физкультуры в школе» М., ГИЦ «Владос», 2004 год.
2. Шурихина В.К. «Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы» М., «Просвещение», 1980 год.
3. «Физическое воспитание детей Санкт-Петербурга», Центр педагогической информации, 1998 год.