Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Новороссийский казачий кадетский корпус
Краснодарского края
(полное наименование образовательного учреждения)

РАССМОТРЕНО:
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29 августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКОУ НККК
_____ Ю.П.Постников

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Название: СЕКЦИЯ «ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)»

(наименование программы)

Направление: физкультурно – спортивное

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: с 16 до 17 лет

Срок реализации: один год

Количество часов всего: 34 часа

Учитель или группа учителей, разработчиков программы:

Дуда Александр Игоревич, старший воспитатель ГКОУ Новороссийского казачьего кадетского корпуса

(ФИО и должность разработчика)

Новороссийск
2024 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа дополнительного образования секция «Подготовка к сдаче всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» разработана и составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования (приказ Минпросвещения от 31.05.2021г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей (Утверждена Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).

Рабочая программа дополнительного образования «Секция «Подготовка к сдаче всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» разработана для кадет 10, 11 классов казачьего кадетского корпуса, в количестве 34 часов, рассчитана на один год обучения, один час в неделю. Основное направление программы: физкультурно- спортивное.

Цель программы: подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» на золотой и серебряный значок с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Воспитание разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Актуальность программы: В последнее время сохраняется тенденция ухудшения здоровья, физического развития и физической подготовленности различных групп населения. В целом в России не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения в состоянии здоровья. Ухудшение здоровья снижает качество и продолжительность жизни человека. Комплекс ГТО призван сыграть решающую роль в увеличении числа людей, активно занимающихся физической культурой и спортом, повышении показателей физической подготовленности жителей страны. Сформировать у населения осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спорте, физическим совершенствованием и ведении здорового образа жизни.

Отличительной особенностью программы является ориентации на здоровый образ жизни, подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитие жизненно важных физических качеств.

Практическая направленность программы: Подготовка кадет к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» на золотой и серебряный значок с использованием средств базовой физической подготовки.

Реализация программы предлагает как индивидуальные, так и групповые формы работы, что позволяет учащимся приобрести коммуникативные навыки и умение работать в группах.

Итоговые результаты работы по программе - участие кадет в муниципальных, региональных, всероссийских соревнованиях.

При формировании основ программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;
- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;
- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;
- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;
- концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется по трём основным направлениям:

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных

свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3. Воспитывающая направленность заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», его месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта, спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Общее число часов, рекомендованных для изучения во внеурочное время по подготовке к сдаче норм ГТО в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю).

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Содержание физической подготовки для развития физических качеств в целях выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

Общая физическая подготовка.

Развитие выносливости.

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок.

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с

горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). ереноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Специальная физическая подготовка.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Гимнастика.

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

III. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ И ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА.

В результате проведения занятий по подготовки к сдаче норм ГТО у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

1. Личностные результаты.

1) **Гражданского воспитания**:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

- готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

2) **Патриотического воспитания**:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

- идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

3) **Духовно-нравственного воспитания**:

- осознание духовных ценностей российского народа;

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;

- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

- сознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

4) **Эстетического воспитания**:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

- убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

5) **Физического воспитания**:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

6) **Трудового воспитания**:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

7) **Экологического воспитания**:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **Ценности научного познания**:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

2. Метапредметные результаты.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия.

У обучающихся будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

3. Предметные результаты.

К концу обучения ***в 10 классе*** обучающиеся получат следующие предметные результаты по отдельным разделам физической культуры.

Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность

тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;

- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности.

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях комплекса «Готов к труду и обороне».

IV. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Упражнения, нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» и техника безопасности на занятиях.	1	1	-
2.	Гимнастика.	12	-	12
3.	Легкая атлетика.	17	-	17
4.	Спортивная стрельба.	4	-	4
	Всего	**34**	**1**	**33**

Календарно -тематическое планирование программы Секция «Подготовка к сдаче всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

№ п/п	Темы и содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения				Практические занятия Учебно-материальная база
			Взвод 10- 1		Взвод 10-2		
			План	Факт	План	Факт	
1.	История, нормативы , привилегии комплекса «Готов к труду и обороне», техника безопасности на занятиях.	1					
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1					Гимнастический городок, гири 16кг, гимнастические маты.
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1					Гимнастические скамейки, линейка.
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег 3х10м.	1					Секундомер, свисток, гимнастические маты.
5.	Бег на 2000 м или 3000 м.	1					Секундомер, свисток,
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м.	1					Секундомер, свисток, рулетка.
7.	Бег 2000 км или 3000 м	1					Секундомер, свисток.
8.	Стрельба (пневматическое или электронное оружие).	1					Пневматические винтовки, мишени.
9.	Бег на 60 м или 100 м.	1					Секундомер, свисток.
10.	Метание гранаты весом 700 гр.	1					Гранаты 700гр., медбол 5 кг.
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Челночный бег 3х10 м.	1					Гимнастический городок, секундомер, свисток.

№ п/п	Темы и содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения				Практические занятия Учебно-материальная база
			Взвод 10- 1		Взвод 10-2		
			План	Факт	План	Факт	
12.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1					Гимнастические скамейки, линейка, гимнастические маты.
13.	Бег на 60 м и 100 м.	1					Секундомер, свисток.
14.	Бег на 2000 м или 3000 м.	1					Секундомер, свисток, нагрудные номера.
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Кросс на 3 км.	1					Секундомер, свисток, нагрудные номера.
16.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1					Гимнастический городок, гири 16кг, гимнастические маты.
17.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Челночный бег 3*10 м.	1					Секундомер, свисток, гимнастические маты.
18.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1					Гимнастический городок, гимнастические маты.
19.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Рывок гири 16 кг.	1					Гири 16 кг, рулетка.
20.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Бег на 100м.	1					Секундомер, свисток, линейка.
21.	Стрельба (пневматика или электронное оружие).	1					Пневматические винтовки, мишени.
22.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Челночный бег 3х10 м.	1					Гимнастический городок, секундомер, свисток.
23.	Подтягивания из виса на	1					Гимнастический

№ п/п	Темы и содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения				Практические занятия Учебно-материальная база
			Взвод 10- 1		Взвод 10-2		
			План	Факт	План	Факт	
	высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.						городок, гири 16кг, гимнастические маты.
24.	Бег на 60 м и 100 м.	1					Секундомер, свисток.
25.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1					Гимнастические скамейки, линейка, гимнастические маты.
26.	Метание гранаты весом 700 гр.	1					Гранаты 700гр., медбол 1-5 кг.
27.	Стрельба (пневматика или электронное оружие).	1					Пневматические винтовки, мишени.
28.	Подтягивания из виса на высокой перекладине. Кросс 5 км.	1					Гимнастический городок, секундомер, свисток, номера.
29.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Бег на 60 м.	1					Гимнастические скамейки, секундомер, свисток.
30.	Челночный бег 3х10 м. Метание гранаты весом 700 гр.	1					Секундомер, свисток, гранаты 700гр.
31.	Подтягивание на высокой перекладине. Бег на 2000 м или 3000 м.	1					Гимнастический городок, секундомер, свисток, номера.
32.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1					Гимнастический городок, рулетка.
33.	Бег на 60 м или 100 м. Рывок гири 16 кг.	1					Секундомер, свисток, гири 700гр.
34.	Стрельба (пневматика или электронное оружие).	1					Пневматические винтовки, мишени.

№ п/п	Темы и содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения				Практические занятия Учебно-материальная база
			Взвод 10- 1		Взвод 10-2		
			План	Факт	План	Факт	
ИТОГО:		34					33

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Темы и содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения				Практические занятия Учебно-материальная база
			Взвод 10- 1		Взвод 10-2		
			План	Факт	План	Факт	
1.	История, нормативы , привилегии комплекса «Готов к труду и обороне», техника безопасности на занятиях.	1					
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1					Гимнастический городок, гири 16кг, гимнастические маты.
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1					Гимнастические скамейки, линейка.
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег 3х10м.	1					Секундомер, свисток, гимнастические маты.
5.	Бег на 2000 м или 3000 м.	1					Секундомер, свисток,
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м.	1					Секундомер, свисток, рулетка.
7.	Бег 2000 км или 3000 м	1					Секундомер, свисток.
8.	Стрельба (пневматическое или электронное оружие).	1					Пневматические винтовки, мишени.
9.	Бег на 60 м или 100 м.	1					Секундомер, свисток.
10.	Метание гранаты весом 700 гр.	1					Гранаты 700гр., медбол 5 кг.
11.	Подтягивание из виса на высокой	1					Гимнастический

№ п/п	Темы и содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения				Практические занятия Учебно-материальная база
			Взвод 10- 1		Взвод 10-2		
			План	Факт	План	Факт	
	перекладине. Челночный бег 3х10 м.						городок, секундомер, свисток.
12.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1					Гимнастические скамейки, линейка, гимнастические маты.
13.	Бег на 60 м и 100 м.	1					Секундомер, свисток.
14.	Бег на 2000 м или 3000 м.	1					Секундомер, свисток, нагрудные номера.
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Кросс на 3 км.	1					Секундомер, свисток, нагрудные номера.
16.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1					Гимнастический городок, гири 16кг, гимнастические маты.
17.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Челночный бег 3*10 м.	1					Секундомер, свисток, гимнастические маты.
18.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1					Гимнастический городок, гимнастические маты.
19.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Рывок гири 16 кг.	1					Гири 16 кг, рулетка.
20.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Бег на 100м.	1					Секундомер, свисток, линейка.
21.	Стрельба (пневматика или электронное оружие).	1					Пневматические винтовки, мишени.
22.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Челночный бег 3х10 м.	1					Гимнастический городок, секундомер, свисток.
23.	Подтягивания из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг.	1					Гимнастический городок, гири 16кг,

№ п/п	Темы и содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения				Практические занятия Учебно-материальная база
			Взвод 10- 1		Взвод 10-2		
			План	Факт	План	Факт	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.						гимнастические маты.
24.	Бег на 60 м и 100 м.	1					Секундомер, свисток.
25.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1					Гимнастические скамейки, линейка, гимнастические маты.
26.	Метание гранаты весом 700 гр.	1					Гранаты 700гр., медбол 1-5 кг.
27.	Стрельба (пневматика или электронное оружие).	1					Пневматические винтовки, мишени.
28.	Подтягивания из виса на высокой перекладине. Кросс 5 км.	1					Гимнастический городок, секундомер, свисток, номера.
29.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Бег на 60 м.	1					Гимнастические скамейки, секундомер, свисток.
30.	Челночный бег 3х10 м. Метание гранаты весом 700 гр.	1					Секундомер, свисток, гранаты 700гр.
31.	Подтягивание на высокой перекладине. Бег на 2000 м или 3000 м.	1					Гимнастический городок, секундомер, свисток, номера.
32.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1					Гимнастический городок, рулетка.
33.	Бег на 60 м или 100 м. Рывок гири 16 кг.	1					Секундомер, свисток, гири 700гр.
34.	Стрельба (пневматика или электронное оружие).	1					Пневматические винтовки, мишени.
ИТОГО:		**34**					**33**

адаптивных возможностей систем организма, развитие жизненно важных физических качеств.

Практическая направленность программы – это подготовка учащихся 10, 11 классов к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» на золотой и серебряный значок с использованием средств базовой физической подготовки.

Реализация программы предлагает как индивидуальные, так и групповые формы работы, что позволяет учащимся приобрести коммуникативные навыки и умение работать в группах.

Итоговые результаты работы по программе – участие в муниципальных, региональных, всероссийских соревнованиях.

Программа Секция «Подготовка к сдаче всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) может быть использована учителями физической культуры во внеурочной деятельности.

Заместитель по воспитательной работе,
доцент, кандидат экономических наук,
доцент кафедры гуманитарных дисциплин
филиала ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный университет»
в г. Новороссийске О.В.Вильчинская

Подпись О.В.Вильчинской заверяю
и.о директора филиала ФГБОУ ВО
«Кубанский государственный университет»
в г. Новороссийске,
кандидат исторических наук В.И. Топчиева

Дата: 23.10.2024г.

Общество с ограниченной ответственностью
«Эксперт-ТК»

Удостоверение
является документом установленного образца
о повышении квалификации

Лицензия Министерства образования, науки и молодежи РК№ 1288
от 01.03.2018 г.

Регистрационный номер 261-ПК от 10.03.2022 г.

Настоящее удостоверение подтверждает, что

Дуда Александр Игоревич

(Фамилия, имя, отчество)

прошел (прошла) повышение квалификации в

Обществе с ограниченной ответственностью
«Эксперт-ТК»

(наименование образовательного учреждения дополнительного профессионального образования)

по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации:

«Старший воспитатель в образовательных организациях»

(наименование программы, темы, курса)

В объеме 72 (семидесяти двух) часов

Генеральный директор _____ Первышов Д.Н.

М.П.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского
(Первый казачий университет)»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

040000465387

Документ о квалификации

Регистрационный номер 262

Город Москва

Дата выдачи 12 декабря 2023 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Дуда Александр Игоревич

с 23 ноября 2023 г. по 10 декабря 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

Московском государственном университете технологий и управления имени К.Г. Разумовского (ПКУ)

по дополнительной профессиональной программе

«Взаимодействие органов государственного и муниципального управления с казачьими обществами и иными объединениями казаков»

в объеме 72 часов

Ректор С.Г. Власенко

Секретарь Ю.Д. Майстренко

Наградной крест
«За заслуги перед кубанским казачеством»

№ 127

Кубанское казачье войско

Приказом войскового атамана

№ 279 от «11» октября 2021

Награжден наградным крестом
«За заслуги перед кубанским казачеством»

Фамилия Дуда

Имя Александр

Отчество Игоревич

Войсковой атаман А.И. Власов

М.П.

УДОСТОВЕРЕНИЕ № 498

Предъявитель настоящего удостоверения

Дуда
Фамилия

Александр
Имя

Игоревич
Отчество

Губернатор Краснодарского края

М.П.

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ

Награжден медалью
«Атаман Захарий Чепега»

№ медали 498

Постановление Губернатора Краснодарского края

от 16.10.2024 № 697