

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Остерская средняя школа»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета от 31.08.2022  
Протокол № 14

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Остерская  
средняя школа»  
Г.И. Терехова  
01.09.2022г. Приказ №101

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Готов к труду и обороне - путь к здоровью»

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования,  
Корнеев Сергей Владиславович

С. Остер 2022

## Пояснительная записка

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Готов к труду и обороне - путь к здоровью» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);

- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);

- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Остерская средняя школа».

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность:

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время

оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Отличительные особенности программы: Отличительной особенностью программы «ГТО» является то, что обучение на занятиях базируется на взаимосвязанных дидактических принципах научности, сознательности, активности, систематичности, постепенности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Педагогическая целесообразность: Материал, изучение которого предусмотрено программой, изложен так, чтобы обучающиеся впоследствии смогли воспитать в себе лучшие качества человеческого характера: ловкость, выносливость, силу духа, стойкость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность.

Учреждение (адрес): муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Остерская средняя школа» (216537, Смоленская область, Рославльский район, село Остер, ул.Школьная, д.1

Адресат программы: Программа адресована детям от 7 до 18 лет всех категорий, в том числе детям с ОВЗ, детям находящимся в трудной жизненной ситуации, не имеющих медицинских ограничений. Программа доступна для детей, проживающих в сельской местности, мотивированных детей.

Сроки реализации программа – одногодичная.

Занятия проводятся с группой 1 раз в неделю по 45 минут

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- индивидуальные;
- групповые;
- работа по командам;
- работа малыми группами.

По содержанию деятельности – интегрированная.

Уровень сложности – стартовый.

По уровню образования – общеразвивающая.

**Цель занятий** – сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением.

### **Цели и задачи**

Целями секции ГТО являются:

- апробирование нормативно-тестирующей части комплекса учащимися;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
- гармоничном и всестороннем развитии личности;
- воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания школьников.

Задачами являются:

- а) увеличение числа школьников, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- б) повышение уровня физической подготовленности школьников;
- в) формирование у школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного спорта в образовательных организациях.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Данная рабочая программа для обучающихся 7-18 лет направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических

качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе

- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Предметные: результаты:

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «ГТО» обучающиеся

**должны знать:**

- технику безопасности на занятиях секции ГТО;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;



- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

#### Метапредметные результаты:

##### Регулятивные УУД:

*будут сформированы*

- убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- навыки применения правила безопасности в различных ситуациях;

*будут уметь*

- готовить место и инвентарь для занятий;
- принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для

минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

##### Познавательные УУД:

*будут уметь*

-ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;

-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы в парах, группах.

##### Коммуникативные УУД:

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договоренности и правила (как со сверстниками, так и со взрослыми).

##### Личностные результаты.

*будут сформированы:* морально-волевые и нравственные качества; активная жизненная позиция.

*По окончании обучения обучающиеся будут стремиться:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- принимать активное участие в проведении школьных и районных соревнований по ГТО.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1.	Введение.	1	1	0	Опрос/контрольное задание
2.	Бег на короткие дистанции.	3	0	3	Выполнение тестов по общей физической подготовке.
3.	Бег на длинные дистанции.	5	0	5	Контроль техники выполнения упражнения.
4.	Подтягивание на высокой	3	0	3	Контроль техники выполнения

	перекладине мальчики и на низкой перекладине девочки.				упражнения.
5.	Челночный бег 3x10 метров.	3	0	3	Контроль техники выполнения упражнения.
6.	Прыжок в длину с места.	3	0	3	Контроль техники выполнения упражнения.
7.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3	0	3	Контроль техники выполнения упражнения.
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	3	0	3	Контроль техники выполнения упражнения.
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	3	0	3	Контроль техники выполнения упражнения.
10.	Метание спортивных снарядов на дальность.	4	0	4	Контроль выполнения правил игры.
11.	Тестирование.	4	0	4	Выполнение

					нормативов комплекса ГТО.
12.	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	1	0	1	Выполнение тестов по общей физической подготовке.
	<b>Итого:</b>	36	1	35	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

**Тема 1.** Введение. **Теория.** История возникновения физкультурно-спортивного комплекса ГТО(готов к труду и обороне). Инструктаж по технике безопасности во время занятий.

**Тема 2.** Бег на короткие дистанции.

**Практика.** *Бег на 30, 60, 100 метров.* Бег по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Старт по 2-4 человека.

**Тема 3.** Бег на длинные дистанции.

**Практика.** *Бег на 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км* Бег по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

**Тема 4.** Подтягивание на высокой перекладине мальчики и на низкой перекладине девочки.

**Практика.** *Подтягивание на высокой перекладине из виса* Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. *Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа* Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова,

туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для обучающихся I–VII классов – 90 см. Высота грифа перекладины для обучающихся VIII класса и старше – 110 см.

**Тема 5.** Челночный бег 3x10 метров.

**Практика.** *Челночный бег 3x10 метров.* Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

**Тема 6.** Прыжок в длину с места.

**Практика.** Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

**Тема 7.** Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу.

**Практика.** Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

**Тема 8.** Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

**Практика.** Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

**Тема 9.** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.

**Практика.** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

**Тема 10.** Метание спортивных снарядов на дальность.

**Практика.**

**Тема 11.** Тестирование

**Практика.** Выполнение нормативов комплекса ГТО.

**Тема 12.** Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.

**Практика.** Выполнение тестов по общей физической подготовке.

### Календарно-тематический план

№	Месяц	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма проведения
1	Сентябрь	лекция	1	Введение	Спортивный зал	Групповая, индивидуальная, подгрупповая.
2	Сентябрь	учебно-	1	Бег на короткие	Спортивный	Индивидуальная

		тренировочное занятие		дистанции	зал	я, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
3	Сентябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Бег на короткие дистанции	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
4	Сентябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Бег на короткие дистанции	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
5	Октябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Бег на длинные дистанции.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в

						парах
6	Октябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Бег на длинные дистанции.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
7	Октябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Бег на длинные дистанции.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
8	Октябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Бег на длинные дистанции.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
9	Ноябрь	учебно-тренировочное	1	Бег на длинные дистанции.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая,



		занятие				фронтальная, коллективно-групповая, в парах
10	Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Подтягивание на высокой перекладине мальчики и на низкой перекладине девочки.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
11	Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Подтягивание на высокой перекладине мальчики и на низкой перекладине девочки.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
12	Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Подтягивание на высокой перекладине мальчики и на низкой перекладине девочки.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах

13	Декабрь	учебно-тренировочное занятие	1	Челночный бег 3x10 метров.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
14	Декабрь	учебно-тренировочное занятие	1	Челночный бег 3x10 метров.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
15	Декабрь	учебно-тренировочное занятие	1	Челночный бег 3x10 метров.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
16	Декабрь	учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину с места.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-

						групповая, в парах
17	Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину с места.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
18	Декабрь	учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину с места.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
19	Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
20	Январь	учебно-трениро	1	Сгибание-разгибание рук в	Спортивный	Индивидуальна

		вочное занятие		упоре лёжа на полу.	зал	я, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
21	Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
22	Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
23	Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-

						групповая, в парах
24	Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
25	Март	учебно-тренировочное занятие	1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	Спортивный зал	Индивидуальная, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
26	Март	учебно-тренировочное занятие	1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
27	Март	учебно-трениро	1	Наклон вперед из положения стоя с	Спортивный	Индивидуальная, групповая,

		вочное занятие		прямыми ногами.	зал	подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
28	Март	учебно-тренировочное занятие	1	Метание спортивных снарядов на дальность.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
29	Апрель	учебно-тренировочное занятие	1	Метание спортивных снарядов на дальность.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
30	Апрель	учебно-тренировочное занятие	1	Метание спортивных снарядов на дальность.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах

31	Апрель	учебно-тренировочное занятие	1	Метание спортивных снарядов на дальность.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
32	Апрель	учебно-тренировочное занятие	1	Тестирование.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
33	Май	учебно-тренировочное занятие	1	Тестирование.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
34	Май	учебно-тренировочное	1	Тестирование.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая,

		занятие				фронтальная, коллективно-групповая, в парах
35	Май	учебно-тренировочное занятие	1	Тестирование.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
36	Май	учебно-тренировочное занятие	1	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая.

### Методическое обеспечение

**1. Дидактический материал:** плакаты, слайды, видеозаписи тесты электронные презентации, таблицы.

Контроль знаний по пройденным темам теоретической части производится путем опроса. Контроль знаний правил ТБ при проведении занятий. Контроль качества выполнения нормативов производится по трехбалльной системе в соответствии с результатами и характером упражнения.



**2. Техническое оснащение занятий:** Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ. Маты гимнастические, секундомер, измерительная лента, гимнастический инвентарь, мячи для метания.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

### **Педагогические технологии, используемые в обучении.**

**Личностно – ориентированные технологии** позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении. Они предусматривают выбор темы, объем материала с учетом сил, способностей и интересов ребенка, создают ситуацию сотрудничества для общения с другими членами коллектива.

**Игровые технологии** помогают ребенку приобрести нужные навыки. Они повышают активность и интерес детей к выполняемой работе.

### **Диагностические материалы**

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня применяются:

<b>Виды контроля</b> <b>Наименование и время проведения контроля</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>Входной контроль</b> (в начале курса обучения)	Определение уровня развития детей	Анкетирование.
<b>Текущий контроль</b> (в течение всего учебного года)	Оценка качества освоения какого-либо раздела учебного материала	Педагогическое наблюдение
<b>Промежуточный контроль</b> (по окончании отчетного периода)	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала,	Выполнение нормативов; соревнование; опрос

	Определение результатов обучения.	
<b>Итоговый контроль</b> (в конце учебного года)	Оценка изменения уровня развития детей. Определение результатов обучения.	Выполнение нормативов; опрос; соревнование; итоговое занятие.

### **Система контроля результативности обучения**

#### **Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:**

- наблюдение;
- опрос;
- игровое соревнование;
- решение нестандартных задач;
- выполнение самостоятельных заданий (тренировка).

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** по программе при проведении **текущего контроля** являются:

- журнал посещаемости кружка «ГТО»;
- диагностика личностного роста и продвижения;
- наблюдение за деятельностью учащихся;
- грамоты и дипломы учащихся;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** программы при проведении **промежуточной аттестации** являются:

- соревнования на школьном уровне;
- протоколы по итогам выполнения нормативов учащихся на уровне учреждения;
- приказы органов управления образования об итогах соревнований и конкурсов учащихся муниципального и регионального уровней.

**Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов** программы являются:

- участие в соревнованиях, конкурсах на уровне учреждения и муниципалитета.

## **Критерии оценки результативности.**

Отследить уровень усвоения обучающимися содержания программы можно по следующим показателям: умение выполнить работу по образцу; умение анализировать; стабильность практических достижений обучающихся.

Показателями устойчивости интереса к деятельности, коллективу являются: текущая и перспективная сохранность контингента; наполняемость, положительные мотивы посещения занятий; осознание социальной значимости и нужности деятельности для себя.

Уровень воспитательных воздействий проявляется в характере отношений между педагогом и обучающимися, между членами коллектива, в том или ином состоянии микроклимата в группе, в культуре поведения обучающихся.

Критериями оценки результативности обучения являются: выполнение нормативов ГТО; проверка усвоения теоретических знаний по темам, уровень развития памяти, а также результаты участия воспитанников в конкурсах, соревнованиях.

Приобретённые детьми знания, умения и навыки оцениваются по трем позициям: высокий, средний и низкий уровень усвоения.

## **Список литературы**

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия»
3. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
4. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989
5. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
6. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987

- 7.Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983
- 8.Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1982
- 9.Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982
- 10.Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьникова: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981
- 11.Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981
- 12.Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980
- 13.Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 1980
- 14.Богатилов В.Ф.: Спортсмены профсоюзов накануне Олимпиады -80. - М.: Профиздат, 1979
- 15.Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 16.Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО). - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 17.Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Комплекс ГТО, IV ступень. - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 18.Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978