МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новосибирской области
Учредитель – Тогучинский район Новосибирской области
МБОУ Тогучинского района «Горновская средняя школа»

ПРИНЯТО
решением методического
объединения учителей
ИЗО, музыки, ОБЗР, физ-ра
руководитель МО
Петрова О.В ФИО
протокол от 28.08.2026 № 1

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ Сорокина С.Г

**Рабочая программа**

**учебного предмета/курса/модуля**

Я выбираю ГТО

(указать предмет (курс) в соответствии с учебным планом)

10-11 класс

(указать класс (уровень образования))

Срок освоения программы: 1 год

(указать срок реализации)

р.п. Горный

2026-2027 учебный год

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « Я выбираю ГТО» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа разработана для детей школьного возраста, может реализовываться в условиях группового и индивидуального обучения.

**Направленность программы** *«Я выбираю ГТО»* является *физкультурно-спортивной,* по функциональному предназначению —*спортивно-оздоровительной,* по форме организации — *кружковой,* по времени реализации — *годичной.*

**Новизна программы** состоит в том, что развивает основные физические качества и прикладные навыки – процесс, который пронизывает все этапы развития личности ребёнка, пробуждает инициативу и самостоятельность принимаемых решений, привычку к свободному самовыражению, уверенность в себе. Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из лёгкой атлетики.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать и основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСКГТО.

**Целевая аудитория (адресат программы)**

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 16-18 лет. Группа спортивно – оздоровительная. В неё принимаются все желающие, независимо от пола, достигшие указанного возраста, без предъявления требований специальной подготовки.

Основанием для зачисления в группу является медицинское заключение для занятий по видам спорта.

**Объём программы –** 34 часа.

**Срок обучения по программе**:

**Форма обучения –** очная.

**Язык программы -** русский.

**Уровень программы -** стартовый.

**Срок реализации программы –** 1 год.

**Режим занятий** – один раза в неделю по 1 часу

### Особенности организации образовательного процесса

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

*Организационные формы обучения:* занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся от 11 до 15 лет, независимо от пола. Количественный состав от 15 до 20 человек.

### Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

## 2. Цель и задачи программы

**Основная цель программы:** развитие общей физической подготовки и укрепление здоровья занимающихся; достижение всестороннего развития, широкое овладение физической культурой и успешное выполнение на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретение навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

**Задачи**:

*обучающие:*

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных

умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях.

*развивающие:*

• развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

• обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

• формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

• развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

*воспитательные:*

• воспитание нравственных качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

**Принцип построения программы:**

Программа разработана с учётом следующих принципов:

• *принцип комплексности,* предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);

• *принцип преемственности,* определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;

• *принцип вариативности,* предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Отличительной особенностью** данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различных физических упражнений для успешной сдачи нормативов ГТО.

Программа предусматривает проведение занятий в различной форме:

- по количеству детей, участвующих на занятии в работе: коллективная, групповая, индивидуальная;

- по особенностям коммуникативного взаимодействия: практическое занятие,

беседа, игра, самооценка и самоконтроль, взаимооценка и взаимоконтроль;

- по дидактической цели: вводное занятие, практические занятия, комбинированные формы занятий.

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия в свободное время;
- обучение организовано на добровольных началах всех сторон (дети, родители, педагоги);
- детям предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия.

## 3. **Планируемые результаты**

### Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

**Личностные результаты** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «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.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «Навстречу ГТО», являются:

- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению 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.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных

учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

*Регулятивные УУД:*

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

*Познавательные УУД:*

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Коммуникативные УУД:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

**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.

**В результате занятий по предложенной программе учащиеся получат возможность:**

- узнать что такое ГТО;
- познакомиться с видами обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО и правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;
- изучить технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
-выучить и соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами;
- изучить причины травматизма и соблюдать меры безопасности и правила

профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;
-самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию;
-применять приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

## 4. Содержание программы

### Тематический план.

В программу «Я выбираю ГТО» входит ряд разделов «**Основы знаний. Физические качества, техника безопасности на занятиях», «Развитие быстроты», «Развитие силовых и скоростно-силовых способностей», «Развитие гибкости», «Спортивные игры».** В начале учебного года проводятся ознакомительные занятия для детей с целью формирования интереса к укреплению их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В конце учебного года проводится сдача тестов ВФСК ГТО с целью подведения итогов реализации программы.

### Тематическое распределение часов

| № п/п | Разделы | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Основы знаний. Физические качества, техника безопасности на занятиях. | 1 |
| 2 | Развитие быстроты | 8 |
| 3 | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей | 8 |
| 4 | Развитие гибкости | 8 |

| | | |
|---|---|---|
| 5 | Спортивные игры | 8 |
| 6 | Итоговое занятие. Контрольные испытания | 1 |
| | Итого | 34 |

Каждое занятие, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения — это объяснение нового материала, информация познавательного характера, общие сведения о правилах выполнения упражнения. Практическая работа включает отработку полученных знаний на практике и закрепление правил выполнения спортивных упражнений.

## Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Основы знаний. Физические качества, техника безопасности на занятиях. | 1 | | - | Беседа<br>Входной контроль(тестирование) |
| 2 | Развитие быстроты | 8 | 1 | 7 | Наблюдение<br>Сдача норматива |
| 3 | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей | 8 | 1 | 7 | Наблюдение<br>Творческая работа. |
| 4 | Развитие гибкости | 8 | 1 | 7 | Наблюдение<br>Сдача норматива |
| 5 | Спортивные игры | 8 | 1 | 7 | Наблюдение<br>Сдача норматива |
| 6 | Итоговое занятие. Контрольные испытания | 1 | - | 2 | Сдача норматива |
| | Итого: | 34 | | | |

## Содержание учебного плана

***Раздел 1.*** **Основы знаний. Физические качества, техника безопасности на занятиях.** ***(1 час)***

Вводный инструктаж по ОТ. Введение в образовательную программу.
**Теория.** Ознакомление с работой кружка «Навстречу ГТО», содержание и порядок работы. Знакомство с детьми. Проведение вводного инструктажа по О.Т. Первичный инструктаж на рабочем месте. Тестирование (0,5 часа).
Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития. (0,5 часа)

***Раздел 2.*** **Развитие быстроты.** ***(8 часов)***

**Теория:** Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. (0,5 часа)
**Практика:** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью (1.5 часа). Бег по наклонной плоскости вниз (1,5 часа). Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен) (1,5 часа). Бег с задачей догнать партнера (1,5 часа). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе (1,5 часа).

***Раздел 3.*** **Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** ***(8 часов)***

**Теория:** Скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования. Различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, как средства развития силовых способностей (0,5 часа).
**Практика:** Бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования (2 часа). Бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 5*10 м (2 часа). Прыжок в длину с места, прыжки через препятствия (3 часа). Техника метания гранаты на дальность (1час). Метание гранаты 500,700 грамм на дальность в коридор 5-6 м (1 час).

***Раздел 4.*** **Развитие гибкости.** ***(8 часов)***

**Теория:** Гибкость, как одно из основных физических качеств человека, которое характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Значимость гибкости для самосовершенствования (0,5 часа)
**Практика:** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения (1,5часа). Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат) (2 часа). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги (2 часа). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке (2 часа).

***Раздел 5.*** **Спортивные игры.** ***(8 часов)***

**Теория:** Подвижные игры как способ развития физических качеств и способностей обучающихся и незаменимое средство пополнения знаний, представлений детей об окружающем мире и развития мышления, смекалки, ловкости и ценных морально-солевых качеств. (0,5 часа)

**Практика:** Приемы владения мячом (2,5 часа). Учебная игра: волейбол (2,5 часа). Учебная игра: баскетбол (2,5 часа).

***Раздел 6.*** **Итоговое занятие. Контрольные испытания.** ***(2 часа)***

**Практика:** Сдача нормативов ГТО (2 часа)

**Форма аттестации**

| **Год обучения** | **Вид аттестации** | **Показатели** | **Используемые методики** | **Уровни** | **Сроки** | **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1год обучения | Предварительная аттестация | Определение уровня подготовки и первоначального интереса учащихся к занятиям в объединении | Тест<br>Упражнения | Высокий<br>Средний<br>Низкий | Сентябрь | Материал тестирования |
| | Текущая аттестация | Определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков. | Выполнение нормативов ОФП | Высокий<br>Средний<br>Низкий | Октябрь | Опрос<br>Протокол аттестации |
| | Промежуточная (полугодовая | Определение уровня развития физических качеств и | Тест<br>Сдача нормативов | Высокий<br>Средний | Декабрь | Результаты тестирования |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ) аттестация | прикладных двигательных умений и навыков. | | Низкий | | |
| | Текущая аттестация | Определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков. | Выполнение нормативов ОФП | Высокий<br>Средний<br>Низкий | Март | Результаты тестирования |
| | Итоговая (годовая) аттестация | Определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков. | Контрольная сдача нормативов | Высокий<br>Средний<br>Низкий | Май | Протокол аттестации |

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.** Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончанию 1 полугодия проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 2 полугодия– итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

**Оценочные материалы.**

**Основным инструментарием для оценивания результатов** является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении

нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## Раздел «Рабочая программа воспитания»

Рабочая программа воспитания и Календарный план воспитательной работы являются обязательными структурными элементами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Я выбираю ГТО».

**Цель**: личностное развитие обучающихся, их позитивная социализация на основе базовых ценностей российского общества.

**Задачи**:

- формировать интерес к спортивным достижениям и традициям в области физической культуры и спорта;
- формировать мотивацию здорового образа жизни;
- прививать культуру общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности.

## Виды, формы и содержание деятельности

*Индивидуальная работа с обучающимися:*

-изучение особенностей личностного развития обучающихся группы через наблюдение за поведением в их повседневной жизни, в играх, организуемых тренером - преподавателем, в беседах по тем или иным нравственным проблемам;

-коррекция поведения учащихся через индивидуальные беседы;

-регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей.

*Тренировочные занятия:*

-установление доверительных отношений с обучающимися;

-побуждение воспитанников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками;

-включение в тренировку игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию к получению знаний и умений, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе.

*Работа с родителями:*

- привлечение родителей к организации тренировочного процесса;
- систематический контакт с родителями с целью координации воспитательных усилий тренера – преподавателя и родителей.

## Планируемые результаты

- будет формироваться интерес к спортивным достижениям и традициям в области физической культуры и спорта;
- будет формироваться мотивация здорового образа жизни;

- будет прививаться культура общения в коллективе, взаимоуважение и толерантность.

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Название мероприятия, события | Форма проведения | Срок проведения |
|---|---|---|---|
| 1 | Взаимоотношения в группе | Беседа | ноябрь |
| 2 | Выдающиеся тренеры – преподаватели и выпускники «Горновской средней школы». | Беседа | Январь |
| 3 | «Лыжня России» | Участие | Февраль |
| 4 | Фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся ОО Тогучинского района. | Участие | Октябрь, Февраль, май |
| 5 | День Победы | Беседа | Май |
| 6 | Родительские дни | Посещение занятий | Последнее занятие каждого месяца |

**Раздел « Комплекс организационно- педагогических условий»**

**Календарный учебный график**

| Год обучения (уровень) | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Стартовый уровень | 01.09.2026 | 30.05.2027 | 34 | 34 | 34 | 1 раз в нед. по 1ч |

Календарный учебный график отражает *тематическое планирование* – распределение содержания образования по учебным занятиям в соответствии с Учебным планом (далее - КУГ). КУГ размещается в приложении № 2 в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально - нормативном акте учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена приказом

## Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение**

Реализацию программы обеспечивает учитель физической культуры Радчук Наталья Александровна, первая квалификационная категория, стаж работы-32 года.
Курсы повышения квалификации:

1. «Проектирование дополнительной общеразвивающей программы в условиях проекта «Успех каждого ребенка», 2021 год.
2. Оказание первой доврачебной медицинской помощи учащимся во время пребывания в образовательном учреждении, 2020 год.
3. «Проектирование дополнительной общеразвивающей программы в условиях реализации проекта "Успех каждого ребенка"» НИПКиПРО г. Новосибирск,2021г.
4. "Цифровые образовательные ресурсы и сервисы в педагогической деятельности", 2022 г, Автономная некоммерческая организация высшего образования "Университет Иннополис".
5. «Внедрение ФОП Начального, основного, среднего общего образования», 2023 г, АНО ДПО «Многопрофильный институт подготовки специалистов».

## Материально – техническое обеспечение учебного предмета

Учебное помещение –спортивный зал МБОУ Тогучинского района «Горновская средняя школа» соответствует требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

*Перечень оборудования кабинета*: Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, гимнастические маты, гимнастический конь, гимнастический козел, мостик гимнастический, брусья параллельные, стойки и планка для прыжков в высоту, канат для лазания, футбольные ворота, эстафетные палочки.

*Перечень оборудования для проведения учебных занятий*: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, эстафетные палочки, гимнастические маты, скакалки, мячи теннисные.

*Перечень технических средств обучения*: секундомер, проектор, навесные турники, датчик для измерения силы (кистевой)

*Перечень материалов необходимых для проведения занятий:* иллюстрации с изображением видов спорта; картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные игровые моменты; картотека игр и упражнений; комплексы дыхательных упражнений, свисток,

*Учебный комплект на каждого обучающегося*: мяч волейбольный, мяч баскетбольный, мяч футбольный, скакалка, гимнастический мат.

*Требования к одежде обучающегося*: спортивная форма, спортивная обувь.

**Методическое обеспечение образовательного процесса**

| Название раздела | Форма организации занятий | Методы и приемы обучения | Дидактический материал | Техническое оснащение занятий | Формы контроля знаний и умений |
|---|---|---|---|---|---|
| Основы знаний. Физические качества, техника безопасности на занятиях. | Беседа | Словесный. Наглядный | | Оборудование кабинета | Тестирование |
| Развитие быстроты | Практические занятия. | Словесный. Наглядный. Индивидуальная работа. | Карточки с теоретическими и практическими заданиями | Оборудование кабинета | Опрос, выполнение нормативов по ГТО. |
| Развитие силовых и скоростно-силовых | Практические занятия. | Словесный. Наглядный. Индивидуальная работа. | Карточки с теоретическими и практическими заданиями | Оборудование кабинета | Опрос, выполнение нормативов по ГТО. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| способностей | | | | | |
| Развитие гибкости | Практические занятия. | Словесный. Наглядный. Индивидуальная работа. | Карточки с теоретическими и практическими заданиями | Оборудование кабинета | Опрос, выполнение нормативов по ГТО. |
| Подвижные игры | Практические занятия. | Словесный. Наглядный. Индивидуальная работа. | | Оборудование кабинета | Наблюдение, анализ результатов |
| Итоговое занятие. Контрольные испытания | Практические занятия. | Индивидуальная работа. | | Оборудование кабинета | Выполнение нормативов по ГТО |

**Методы и педагогические технологии**

**Методы обучения**

1. *Словесные методы:*

- рассказ, беседа.

2. *Методы наглядного восприятия:*

- демонстрация тренером - преподавателем упражнений, действий в правильном исполнении;

- изучение и анализ содержания плакатов, пособий, видео.

3. *Методы физкультурно-спортивной деятельности*:

- метод равномерной нагрузки. Упражнения выполняются с постоянной (как правило, средней) интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени.

- метод переменной нагрузки. Один из основных методов обучения упражнениям в динамике. По существу, большинство специальных упражнений выполняется в переменном темпе.

- метод интервальной нагрузки. Сущность этого метода заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха. Применяется при совершенствовании специально-скоростной выносливости. Задания выполняются в парах.

- соревновательный метод. Основан на непосредственном соперничестве учащихся в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий в виде соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость - особенно там, где существует количественная оценка результата.

## Педагогические технологии

1. *Педагогические технологии:* личностно-ориентированное обучение; внутригрупповая дифференциация обучения; игровые технологии.

2. *Здоровье сберегающие* технологии: смена видов деятельности; психологическая атмосфера на занятии; мотивация к здоровому образу жизни; разнообразные упражнения с разной дозировкой нагрузки.

3. *Специальные технологии:*

- коммуникативная технология - обучение на основе общения. Отношения между участниками образовательного процесса основаны на сотрудничестве и равноправии. Главное в технологии – речевая направленность обучения через общение.

- интегрированные (обучающиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь).

## Формы организации учебного занятия

Основная форма организации учебных занятий – учебно-тренировочные групповые занятия, в которые включены эстафеты, игры, соревнования.

## Алгоритм учебного занятия

Подготовительная часть: перед проведением занятия следует обязательно объяснить занимающимся правила безопасности и поведения на занятиях. Подготовительная часть занятия направлена на организацию занимающихся и подготовку их к выполнению главных его задач.

Основная часть: обычно посвящена изучению нового учебного материала одновременно с совершенствованием физических качеств. Задачи этой части занятия решаются в определенной последовательности. Новый учебный материал изучается в

следующем порядке: ознакомление, детализированное разучивание и совершенствование. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, обычно даются в такой последовательности: упражнения на быстроту, на силу и выносливость. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную или избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время занятия.

Заключительная часть: предусматривает снижение физической нагрузки, подведение итогов занятия, сообщение домашнего задания и организованный уход занимающихся из спортивного зала.

**Нормативные документы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г.№ 678-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи»;
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*разд.VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»);*
5. Устав МБОУ Тогучинского района «Горновская средняя школа».

*Методические рекомендации*

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
2. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТД и Ю» РМЦ, 2023г.

(https://modnso.ru/upload/iblock/822/8222ff54cce8d81ba9252a8b4fd01911.pdf);

**Список литературы:**

**Для педагога**

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской

Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
3. ФГОС нового поколения.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2012).

**Для обучающихся**

1. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2013.
2.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 кл., М.: Просвещение, 2021г.