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

ПРИНЯТО
решением методического
объединения учителей
Филиппова, Обзор, Фпа
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)

5-9 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 11-15 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.

Характеристика возрастных особенностей обучающихся 11–15 лет:

Физическое развитие. Совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. Идёт активное развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей. Существенной физической особенностью является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы.

Характер. Школьники импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Также для них характерна общая недостаточность воли: ребёнок ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий.

Эмоциональность. Обучающиеся данного возраста очень эмоциональны: всё, что они наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Кроме того, они не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление.

Объём программы – 68 часов.
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 2 часа

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

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв 15

минут. Общее количество часов в неделю – 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

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.	2
2	Развитие быстроты	16
3	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	16
4	Развитие гибкости	16
5	Спортивные игры	16
6	Итоговое занятие. Контрольные испытания	2
	Итого	68

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.	2	2	-	Беседа Входной контроль(тестирование)
2	Развитие быстроты	16	1	15	Наблюдение

					Сдача норматива
3	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	16	1	15	Наблюдение Творческая работа.
4	Развитие гибкости	16	1	15	Наблюдение Сдача норматива
5	Спортивные игры	16	1	15	Наблюдение Сдача норматива
6	Итоговое занятие. Контрольные испытания	2	-	2	Сдача норматива
	Итого:	68			

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний. Физические качества, техника безопасности на занятиях. *(2 часа)*

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 (1 час).
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. (1 час)

Раздел 2. Развитие быстроты. *(16 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. (1 час)
Практика: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью (3 часа). Бег по наклонной плоскости вниз (3 часа). Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен) (3 часа). Бег с задачей догнать партнера (3 часа). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе (3 часа).

Раздел 3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. *(16 часов)*

Теория: Скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования. Различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, как средства развития силовых способностей (1 час).

Практика: Бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования (4 часа). Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м (4 часа). Прыжок в длину с места, прыжки через препятствия (3 часа). Техника метания малого мяча на дальность (2 час). Метание

малого мяча на дальность в коридор 5-6 м (2часа).

Раздел 4. **Развитие гибкости.** ***(16 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 (1 час)

Практика: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения (3часа). Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат) (4 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 (4 часа). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке (4 часа).

Раздел 5. **Спортивные игры.** ***(16 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. (1 час)

Практика: Приемы владения мячом (5 часов). Учебная игра: волейбол (5 часов). Учебная игра: баскетбол (5 часов).

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	Тест Упражнения	Высокий Средний Низкий	Сентябрь	Материал тестирования

		объединении				
	Текущая аттестация	Определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков.	Выполнение нормативов ОФП	Высокий Средний Низкий	Октябрь	Опрос Протокол аттестации
	Промежуточная (полугодовая) аттестация	Определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков.	Тест Сдача нормативов	Высокий Средний Низкий	Декабрь	Результаты тестирования
	Текущая аттестация	Определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков.	Выполнение нормативов ОФП	Высокий Средний Низкий	Март	Результаты тестирования
	Итоговая (годовая) аттестация	Определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и	Контрольная сдача нормативов	Высокий Средний Низкий	Май	Протокол аттестации

		навыков.				

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	Январь
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	68	1 раз в нед. по 2ч

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	Форма	Методы и	Дидактически	Техническое	Формы

раздела	организации занятий	приемы обучения	й материал	оснащение занятий	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 ОФП.
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	Практические занятия.	Словесный. Наглядный. Индивидуальная работа.	Карточки с теоретическими и практическими заданиями	Оборудование кабинета	Опрос, выполнение нормативов по ОФП.
Развитие гибкости	Практические занятия.	Словесный. Наглядный. Индивидуальная работа.	Карточки с теоретическими и практическими заданиями	Оборудование кабинета	Опрос, выполнение нормативов по ОФП.
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.