

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 236
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА МОРОЗОВА

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета

Протокол № 10
от «19» 06 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № от «99в» 19.06. 2023г.

Директор
 К.Ю. Самойлович



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Навстречу ГТО»

Срок освоения: 12 часов

Возраст обучающихся: (6-10лет)

Разработчик:
Одиноченко Диана Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

Основанием для создания и реализации программы «Навстречу ГТО» является следующая нормативная база:

Нормативные документы и локальные акты

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ № 304-ФЗ от 31.07.2020 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга № 617-р от 01.03.2017 г. «Методические рекомендации по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р «Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»;

- Устав ГБУ СОШ № 236;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в ГБУ СОШ № 236 Фрунзенского района Санкт-Петербурга;

- Положение об организации текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля за результатами освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в ГБУ СОШ № 236 Фрунзенского района Санкт-Петербурга .

Реализация краткосрочной программы обеспечивает ряд преимуществ участникам образовательного процесса: для учащихся – это возможность попробовать себя в разных видах деятельности, возможность определиться с выбором направления деятельности, для родителей – это возможность разобраться с логикой дополнительного образования, понять преемственность его ступеней, наметить общую линию индивидуального развития своего ребенка, для педагогов – это реальный шанс сформировать контингент обучающихся, а также, стимул к разработке базовой программы.

Данная программа дает возможность детям получить ознакомительную информацию о видах спорта, узнать о правилах проведения соревнований, продолжить занятия самостоятельно по месту жительства. Занятия имеют свои особенности – это добровольность, заинтересованность в получении знаний и умений, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности. Дети сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы - программа адресована для обучающиеся 6 -10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Актуальность Программа курса «Навстречу ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 1-4 классов, возраст (от 6 до 10 лет) установленных нормативных требований по I – II ступени ГТО. Реализация программы будет способствовать пробуждению интереса к занятию спортом, здоровому образу жизни. Программа является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

Новизна Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения. Данная программа «Навстречу ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 12 часов, 6 дней, три раза в неделю по два часа.

Цель программы: внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников; повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Задачи:

Обучающие:

-создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- мотивирование их к участию в спортивно-оздоровительной деятельности; углубление у школьников знаний, расширение и закрепление у них арсенала двигательных умений и навыков

Развивающие :

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

– гармоничное физическое развитие учащихся, воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости), повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний;

Воспитательные:

–формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО,

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Предметные результаты знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору первой ступени комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: в соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русский.

Форма обучения: очная;

Особенности реализации программы: Возможность реализации дополнительной образовательной программы в каникулярное время.

Условия набора в группу: Принимаются все желающие (с 6 до 10 лет) на основе заявления родителей. В начале учебного года в ходе массовой работы объявляется набор учащихся, желающих заниматься по данной программе.

Условия формирования групп: группы формируются с учетом возраста обучающихся.

Количество обучающихся в группе: 15 человек. Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Формы организации занятий: аудиторные, в пределах спортивного зала, задания выполняются под непосредственным руководством педагога. Используется групповая форма.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочные; игровые; соревновательные; контрольные;

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение..)

- групповая: организация работы в малых группах, в парах, для выполнения определенных задач соревнования между командами.

- командная работа (игры, эстафеты)

- индивидуальна: для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков

Материально-техническое обеспечение

Помещение для проведения занятий.

Осуществление данной программы представляется возможным при наличии оборудованного спортивного зала с волейбольной разметкой площадки.

Техническое оснащение

- музыкальный центр;

- компьютер

Дидактический материал

- инструкция по охране труда;
- методические пособия, разработки;
- схемы (в соответствии с программой);
- таблицы, мониторинги.
- аптечка

Спортивное оборудование

- Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
- Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
- сигнальные конусы;
- детские скакалки;
- гимнастические палки;
- гимнастический мат;
- обручи;
- гимнастическая стенка;
- кегли;
- рулетка измерительная, свисток, секундомер

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

к дополнительной общеразвивающей программе

«Навстречу ГТО»

Срок освоения: 12 часов

Возраст обучающихся: (6-10лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос. Вводное тестирование.
2	Двигательные умения и навыки	2	6	8	Текущие контрольные нормативы по технической подготовленности, поэтапное тестирование личных достижений
3	Контрольные испытания	1	1	2	Опрос, разбор соревнований, итоги личных достижений. Учёт личных достижений в тестах и нормативах
	ИТОГО:	4	8	12	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
к дополнительной общеразвивающей программе

«НАВСТРЕЧУ ГТО»

на 2023-2024 учебный год

Педагог: Одиноченко Диана Александровна

Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
		2	6	12	3 раза в неделю по два часа

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул в форме групповых занятий.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы

«НАВСТРЕЧУ ГТО»

Срок освоения: 12 часов

Возраст обучающихся: (6-10 лет)

Задачи:

Обучающие:

- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Развивающие :

- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; - формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
- гармоничное физическое развитие учащихся, воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости), повышение

работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний;

Воспитательные – воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.), также воспитание позитивных межличностных отношений между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение).

-воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

-спортивная подготовка к соревнованиям.

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: ГТО – что это такое. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО. Презентация.

Практика: Предупреждение травматизма, ОФП, подвижная игра.

Теория: История создания комплекса ГТО.

Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ЗОЖ. Понятие личной гигиены

Практика: ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.

Текущий контроль: оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы; осуществляется на занятиях в течении всего периода обучения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный опрос, презентация.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Теория: Развитие двигательных способностей, основы техники выполнения физических упражнений

Практика: Челночный бег 3X10 м. Бег на 30 м. Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка).

Промежуточная аттестация: оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам раздела, темы, а также личностных качеств обучающихся. Она предусматривает выполнение контрольных упражнений.

Форма контроля: устный опрос, контрольные упражнения, тестовые задания, контрольные игры.

Определение уровня физической подготовленности занимающихся: учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса, гибкость.

Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий

Чередование перемещений: бег лицом и спиной вперед, на согнутых ногах; приставными шагами правым, левым боком вперед, лицом и спиной вперед; двойными шагами, скачками. *Ускорения на определенных участках.* То же, в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. Соревнование в беге на 20-30 м, в перемещениях другими способами. Специальные эстафеты.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещения приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку - 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега перемещение приставными шагами.

Выполнение заданий в ответ на зрительные или слуховые сигналы. Здесь можно выделить пять групп.

Первая группа. Направление перемещения занимающихся постоянное, по сигналам изменяется способ перемещения (ходьба обыкновенная, приставными шагами, в приседе, спиной вперед, прыжками на одной или обеих ногах, бег обыкновенный) или исходное положение: лицом, правым, левым боком, спиной вперед.

Вторая группа. Способ перемещения и направление постоянные, изменяется скорость (ускорение): занимающиеся идут спиной вперед, по сигналу они переходят на бег (3-4 м) и затем снова на ходьбу и т.д.

Третья группа. Способ перемещения постоянный, по сигналам меняется направление движения: во время бега по сигналу остановиться, повернуться кругом и бежать в обратном направлении.

Упражнения для развития прыгучести

Эффективными средствами для развития прыгучести являются: скоростно-силовые упражнения с отягощениями; прыжки через препятствия; прыжки в глубину, которые служат сильным раздражителем нервно-мышечного аппарата и в большей мере обеспечивают проявление значительных усилий при отталкивании.

Прыжки из глубокого приседа через препятствия, количество препятствий 8-10, высота 0,5-0,6 м (в качестве препятствий натягивается бечевка, резина).

Напрыгивание на тумбу, сложенные гимнастические маты, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Серийные прыжки через препятствия, количество препятствий 8-10, их высота 0,6-0,7 м.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; то же, с отягощением.

Прыжки-многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте. Прыжки со скакалкой. Поочередно на одной и двух ногах.

РАЗДЕЛ 3. Контрольные испытания

Теория: Подготовка к сдаче норм ГТО. Правила судейства. Соревнование – «Навстречу ГТО».

Практика: ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. Эстафеты.

Итоговый контроль: оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения по программе.

Форма контроля: устный опрос контрольные зачеты, анализ и обобщение данных об освоении программы учащимися, участие в соревнованиях, мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, сдача нормативов ГТО.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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 её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 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

Предметные результаты:

- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма;
- технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию. Учащиеся будут уметь демонстрировать:
- нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Календарно-тематическое планирование

Раздел/ № занятия	Тема занятия, содержание	Количество часов				Планируемые даты	Фактические даты
		очно		дистанционно			
		план	факт	план	факт		
	РАЗДЕЛ Водное занятие	2					
1	Тема: ГТО - что это такое.						

	<p>Теория: Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО. Презентация.</p> <p>Практика: Предупреждение травматизма, ОФП, подвижная игра</p>	1					
2	<p>Тема: История создания комплекса ГТО.</p> <p>Теория: Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ЗОЖ. Понятие личной гигиены</p> <p>Практика: ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.</p>	1					
	РАЗДЕЛ Двигательные умения и навыки	8					
3	<p>Тема: Смешанное передвижение до 1000 м.</p> <p>Теория: Главная задача испытания – проверить степень выносливости.</p> <p>Практика: Стретчинг. ОФП. Бег с остановками и изменением направления. Эстафета «Передал – садись»</p>	1					
4	<p>Тема: Основы техники бега на 30 м.</p> <p>Теория: Тестирование - бег 30 м.</p> <p>Практика: ОФП. Стретчинг. Бег на 5м, 10м Игра «Поймай и передай»</p>	1					
5	<p>Тема: Тестирование - челночный бег 3х10 м.</p> <p>Теория: Основы техники челночного бег 3х10 м.</p> <p>Практика: ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.</p>	1					
6	<p>Тема: Тестирование - подтягивания из виса на перекладине.</p> <p>Теория: Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), высокой перекладине (мальчики)</p> <p>Практика: ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.</p>	1					
7	<p>Тема: Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу.</p> <p>Теория: Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу.</p> <p>Практика:</p>	1					
8	<p>Тема: Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Теория: Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Практика:. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.</p>	1					
9	<p>Тема: Тестирование - метание теннисного мяча.</p> <p>Теория: Основы техники метания теннисного мяча в цель.</p> <p>Практика: Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП. Упражнения на координацию. Меткий стрелок п/и</p>	1					
10	<p>Тема: Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Теория: Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.</p> <p>Практика: ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.</p>	1					
	РАЗДЕЛ КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2					

11	Тема: Подготовка к сдаче норм ГТО Теория: Правила судейства Практика: ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				
12	Тема: Соревнование – «Навстречу ГТО». Практика: ОФП. Стретчинг. Эстафеты.	1				
	ИТОГО:	12				

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными методами обучения являются:

Словесные – устное объяснение, рассказ, анализ данного материала.

Наглядные- просмотр видеоматериалов, презентация, наблюдение за исполнением показа учащимися.

Практические – тренировочные упражнения, система последовательных заданий, многократное повторение, анализ упражнения с объяснением и исправлением ошибок.

Высокая результативность работы по программе может быть достигнута при использовании следующих педагогических технологий:

- технология лично ориентированного обучения (обучение каждого учащегося в группе, исходя из его возможностей, способностей, перспективы).
- здоровьесберегающие технологии (использование интересных упражнений для снятия мышечного напряжения, разогрева рук, повышения эмоционального фона).
- коммуникативные технологии (использование разнообразных методов для создания ситуации равноправного общения в группе, ситуации успеха для каждого учащегося).

УМК программы состоит из трех компонентов:

1. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. Система средств обучения;
3. Система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

Список литературы для использования педагогом:

Учебно-методический комплект

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2016 г.
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)
3. А.П. Матвеев Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016 г.
4. Стандарт начального общего образования по физической культуре
5. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин; ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.
6. Журнал «Физическая культура в школе»; 2000г.- 2016г.
7. <https://gto.ru/>

Электронные образовательные ресурсы

<https://www.gto.ru/> ВФСК ГТО

<http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.

minsport.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru> - Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://ru.wikipedia.org> – «Википедия» свободная энциклопедия. <http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации

Второй компонент – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

- инструкции по технике безопасности
- дополнительная общеразвивающая программа «Навстречу ГТО», поурочные планы;
- методические рекомендации для педагогов проведению занятий по вопросам ГТО;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;

Дидактические средства

- карточки с общеразвивающими упражнениями;
- карточки со схемами технических действий;
- карточки с заданиями;
- карточки с заданиями;
- иллюстрированный материал к темам программы:
- схемы спортивной площадки;
- картотека с играми;

Электронные образовательные ресурсы

- компьютерные презентации по темам программы;
- видеозаписи с записью выполнения нормативов ГТО;
- видеозаписи техники выполнения упражнений;

Третий компонент – системы средств контроля результативности обучения по программе – служат:

- нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (Положение о ГТО);
- диагностические и контрольные материалы (диагностические и информационные карты).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговый контроль.

Текущий контроль: оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы; осуществляется на занятиях в течении всего периода обучения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный опрос, презентация.

Промежуточная аттестация: оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам раздела, темы, а также личностных качеств обучающихся. Она предусматривает выполнение контрольных упражнений.

Форма контроля: устный опрос, контрольные упражнения, тестовые задания, контрольные игры.

Определение уровня физической подготовленности занимающихся: учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса, гибкость.

Итоговый контроль: оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения по программе.

Форма контроля: устный опрос контрольные зачеты, анализ и обобщение данных об освоении программы учащимися, участие в соревнованиях, мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, сдача нормативов ГТО.

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам:

- смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) ;
- бег 30м;
- челночный бег 3x10;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с);
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);
- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз),
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

Итоги диагностики педагог заносит в протокол, используя нормативы с сайта <https://user.gto.ru/news>

Формы фиксации результатов:

- Регистрация на сайте <https://user.gto.ru/user/register>;
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к ГТО»;
- Информационная карта «Уровень развития физических качеств учащихся»
- Бланки тестовых заданий по темам программы;
- видеозаписи и фотографии выступления обучающихся, участие в соревнованиях.

Критериальный аппарат (описываем критерии оценки работы, выполненной обучающимися)

Для учета индивидуальных достижений учащихся ведётся карта учета индивидуальных достижений. Карта достижений представляет собой таблицу, в графы которой вносятся все основные достижения учащихся по предметным критериям оценивания.

Фамилия Имя Отчество	Критерии оценивания результатов									Уровень развития
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

1. смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) ;
2. бег 30м;
3. челночный бег 3x10;
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с);
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);
7. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий);
8. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз),
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

Низкий уровень – 1 балл

20-15 баллов – низкий уровень

Средний уровень – 2 балла

24-20 баллов – средний уровень

Высокий уровень – 3 балла

25-27 баллов – высокий уровень

Использование данной технологии позволяет учителю успешно реализовать деятельностный подход на занятии, учащемуся - активно включиться в процесс обучения, сознательно относиться к результатам, что даёт возможность определять собственные

образовательные интересы и ставить образовательные задачи. Мы учим обучающихся содержательной оценочной деятельности и прививаем умения оценки и самооценки, самоконтроля и взаимоконтроля, самостоятельности в познании, поэтому правильная организация критериального оценивания решает задачи личностного роста .

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРОТОКОЛ СДАЧИ НОРМ ГТО

ГБОУ СОШ № 236

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Значок	УИН	Год рожд.	Степень	Обязательные испытания					Испытания по выбору				
						Смешанное передвижение 100м	Бег 30/60		Подтягивание высокая перекладина	Подтягивание низкая перекладина	Отжим	Пресс	Челночный бег 3x10	Прыжок в длину с места	Метание
							30	60							
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															

Итоги диагностики педагог заносит в протокол, используя нормативы с сайта <https://user.gto.ru/news>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета

Отношение родителей к Всероссийскому спортивному комплексу
«Готов к труду и обороне»

При ответе на вопросы подчеркните ваш ответ.

1. Ваш пол?

- мужской
- женский

2. Посещаете ли вы спортивный зал?

- регулярно;
- нет;
- иногда

3. Проводятся ли в Вашей организации сдача нормативов комплекса ГТО?

- да
- нет

4. Как вы относитесь к комплексу «ГТО»?

- положительно
- отрицательно
- мне всё равно

5. Хотели бы Вы, чтобы Ваш ребенок сдавал комплекс «ГТО»?

- обязательно
- да
- не знаю
- нет
- категорически против

Спасибо за ответы!!

* необходимо зарегистрировать ребенка на сайте ГТО <http://www.gto.ru> и предоставить нам УИН (универсальный идентификационный номер) чтобы мы могли подать заявку в центр тестирования.