

Управление народного образования администрации г. Мичуринска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17 «Юнармеец»
г. Мичуринска Тамбовской области

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению
на заседании педагогического совета
Протокол №7 от 24 мая 2024г

Утверждаю
Директор

МБОУ СОШ №17 «Юнармеец»

А.А. Рябов

Приказ №225/1 от 31 мая 2024 г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Вместе с ГТО»**

Уровень реализации - базовый
Возраст обучающихся: 10 -13 лет
Срок реализации - 1 год

Автор - составитель:
Панова Екатерина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Мичуринск 2024

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное образовательное учреждение Средняя образовательная школа № 17 «Юнармеец»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вместе с ГТО»
3. Ф.И.О., должность автора	Панова Екатерина Алексеевна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 с изменениями и дополнениями)</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р)</p> <p>Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Тамбовской области и достижения целевых показателей (приказ управления образования и науки Тамбовской области от 22.07.2022 №1842/115/303)</p> <p>Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ управления образования и науки Тамбовской области от 03.09.2019 №467 с изменениями и дополнениями)</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629)</p> <p>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)</p> <p>Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (разработанные ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Региональный модельный центр дополнительного образования детей, 2021)</p> <p>СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением главного государственного врача РФ от</p>

	28.09.2020 №28).
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Модифицированная
4.5. Вид	Общеразвивающая
4.6. Возраст обучающихся	10-13 лет
4.7. Продолжительность обучения 1 год	2024

Блок 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Программа «Вместе с ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность. Реализация данной программы позволит учащимся познакомиться и освоить упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков.

По форме организации: занятие в спортивных секциях, спортивные фестивали, олимпиады, праздники

Уровень освоения программы – стартовый (ознакомительный)

Актуальность. Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей.

Программа является особо актуальной сейчас, когда по всей стране идет эффективное внедрение комплекса ГТО.

В положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» указано, что целями ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

В последние годы сохраняется тенденция ухудшения здоровья, физического развития и физической подготовленности различных групп населения. В целом в России не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения в состоянии здоровья. По данным Минздравсоцразвития РФ, только 14 процентов учащихся старших классов считаются практически здоровыми, свыше 40 процентов допризывной молодежи по состоянию здоровья не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой.

Ухудшение здоровья снижает качество и продолжительность жизни людей. Комплекс ГТО призван сыграть решающую роль в увеличении числа активно занимающихся физической культурой и спортом, повышении показателей физической подготовленности жителей страны.

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.

Отличительная особенность программы. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Однако разучивание физических упражнений, через стандартные формы у

большинства занимающихся не вызывает интереса. Для решения этой проблемы предлагается использовать игровой метод, так как он является наиболее эффективной формой разучивания упражнений. Избирательно подбирая подвижные игры и эстафеты, мы способствуем формированию и развитию физических качеств, необходимых для успешного выполнения комплекса ГТО.

Адресат программы

Программа адресована детям от 10 до 13 лет.

Возраст 10–13 лет - это младший подростковый возраст. В этот период происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости, он является критическим, т.к. связан с разными трудностями. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых.

Условия набора учащихся. Принцип набора в объединение свободный. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся. В группе – 12-15 человек;

Объем и срок освоения программы. Срок обучения по программе - 1 год. Количество часов – 108 ч.

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий: Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу.

Срок освоения программы – 1 год.

Формы проведения занятий. В соответствии с задачами обучения, учетом познавательных интересов и индивидуальных возможностей учащихся учебной группы, специфики содержания данной программы используются следующие формы занятий: практические занятия и теоретические.

Особенности организации образовательной деятельности.

Программа «Вместе с ГТО» разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. По данной программе могут заниматься дети 10-13 лет, проявляющие интерес к сдаче нормативов ГТО, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

В случае необходимости возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих освоение программы и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности через информационно-телекоммуникационную сеть интернет на платформах социальных сетей, разрешенных законодательством РФ.

Взаимодействие с родителями. Консультации для родителей; совместные подготовки к соревнованиям.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – расширить применение комплекса ГТО в системе физического воспитания школьников, повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

Задачи:

образовательные:

познакомить истории развития комплекса ГТО в частности, роль ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

познакомить с историей сдачи нормативов ГТО, ее направлениями, терминологией, правилами и способами выполнения элементов партерной гимнастики, правилами техники безопасности,

- научить навыкам которые позволяют оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств, умений и навыков согласно возрастным ступеням и полу.,

- формировать умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

развивающие:

развивать основные физические качества; углублять знания, расширять и закреплять арсенал приобретенных двигательных умений и навыков; стимулировать творческую активность: развивать мотивацию к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

воспитательные:

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- воспитывать положительное отношение учащихся к комплексу ГТО;

- воспитывать внимание, ответственность, коммуникабельность, дисциплинированность, здоровый дух соперничества, умение управлять своими эмоциями; воспитывать патриотизм.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Опрос учащихся, обсуждение полученной информации
1.	Модуль 1. Физическая культура - объект политики РФ	1	1		Опрос учащихся, обсуждение полученной информации

1.1	«Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Тамбовской области.	1	1		
2.	Модуль 2. Нормативно-правовая база введения ГТО	1	1		Опрос учащихся, обсуждение полученной информации
2.1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне.				
3.	Модуль 3. Судейство соревнований комплекса ГТО	1	1		Опрос учащихся, обсуждение полученной информации
3.1	Рекомендуемые требования к спортивным судьям мероприятий в ВФСК ГТО.				
4.	Модуль 4. Уровень знаний и умений в области физической культуры и спорта.	1	1		Опрос учащихся, обсуждение полученной информации
4.1	Современные технологии физического воспитания и оздоровления населения в дополнительном образовании.				
5.	Модуль 5. Упражнения на гибкость	11		11	
5.1	специальные упражнения для развития гибкости	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
5.2	- упражнения «на растяжку»	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
5.3	ОРУ	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
5.4	ОРУ со снарядами	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
5.5	массовая спортивная гимнастика	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
5.6	сдача норматива ГТО	1		1	Контрольные тесты, мониторинг, обсуждение результатов
6	Модуль 6. Упражнения на силу – подтягивание из виса на высокой перекладине(юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) (всего)	11		11	
6.1	атлетическая гимнастика	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
6.2	специальные упражнения для развития силы на тренажерах	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
6.3	силовая тренировка в спортивном зале	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
6.4	комплекс упражнений со штангой, гантелями	2		2	Контрольные тесты, мониторинг

6.5	комплекс упражнений на силу мышц рук и спины	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
6.6	Сдача норматива ГТО	1		1	Контрольные тесты, мониторинг, обсуждение результатов
7.	Модуль 7. Упражнения на силу – рывок гири(всего)	11		11	
7.1	обучение техники выполнения рывка гири	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
7.2	обучение техники выполнения жима гири	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
7.3	обучение техники выполнения силовых упражнений	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
7.4	упражнения для развития силы рук и спины	2		2	Контрольные тесты, мониторинг, обсуждение результатов
7.5	упражнения для развития силы ног	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
7.6	сдача нормативов ГТО	1		1	Контрольные тесты, мониторинг, обсуждение результатов
8.	Модуль 8. Упражнения на силу – сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу	9		9	
8.1	обучение техники выполнения упражнения «сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу»	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
8.2	специальные упражнения для развития силы мышц рук и спина	2		2	Контрольные тесты, мониторинг, обсуждение результатов
8.3	разъяснение понятий статическое и динамическое напряжение мышц. Упражнение «планка»	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
8.4	стретчинг	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
8.5	Сдача норм ГТО	1		1	Контрольные тесты, мониторинг
9	Модуль 9. Бег – 60м, Бег – 2000м	18		18	
9.1	техника бега на короткие и длинные дистанции	5		5	Контрольные тесты, мониторинг
9.2	техника высокого старта	2		2	Контрольные тесты, мониторинг, обсуждение результатов
9.3	техника прохождения дистанции	4		4	Контрольные тесты, мониторинг
9.4	техника бега по повороту	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
9.5	техника финиширования	4		4	Контрольные тесты,

					мониторинг
9.6	Сдача норм ГТО	1		1	Контрольные тесты, мониторинг, обсуждение результатов
10	Модуль 10. Прыжок в длину с места, с разбега	16		16	
10.1	обучение техники прыжка в длину с места	3		3	Контрольные тесты, мониторинг
10.2	обучение техники прыжка в длину с разбега. Разбег. Отталкивание.	3		3	Контрольные тесты, мониторинг, обсуждение результатов
10.3	обучение техники полета и приземления	3		3	Контрольные тесты, мониторинг
10.4	- упражнения с отягощениями	3			Контрольные тесты, мониторинг
10.5	- техническая подготовка	3		3	Контрольные тесты, мониторинг
10.6	Сдача норм ГТО	1		1	Контрольные тесты, мониторинг, обсуждение результатов
11	Модуль 11. Поднимание туловища из положения лежа на спине	9		9	
11.1	-упражнения на силу мышц пресса	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
11.2	техника выполнения «скручивания»	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
11.3	комплекс упражнений на тренажерах	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
11.4	упражнения с отягощениями	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
11.5	Сдача норм ГТО	1		1	Контрольные тесты, мониторинг, обсуждение результатов
12	Модуль 12. Метание мяча на дальность	9		9	
12.1	упражнения на силу мышц рук	2		2	Контрольные тесты, мониторинг, обсуждение результатов
12.2	упражнения на силу мышц плечевого пояса	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
12.3	техника метания мяча	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
12.4	подготовительные упражнения	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
12.5	Сдача норм ГТО	1		1	Контрольные тесты, мониторинг, обсуждение результатов
13	Модуль 13. Стрельба	5		5	

13.1	обучение техники стрельбы из положения стоя	4		4	Контрольные тесты, мониторинг
13.2	Сдача норм ГТО	1		1	Контрольные тесты, мониторинг, обсуждение результатов
14	Модуль 14. Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО	2		2	Контрольные тесты, мониторинг
14.1	«Методические рекомендации по выполнению видов испытаний»	2		2	
	Итоговое занятие	2		2	Контрольные тесты, успешная сдача нормативов ГТО
	Итого:	108	5	103	

Содержание учебного плана

Вводное занятие.

Теория. Тема № 1.1 «Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. История развития комплекса ГТО»

Модуль 1 «Физическая культура - объект политики РФ»

Теория. Тема № 2.1 «Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Тамбовской области»

Модуль 2 «Нормативно-правовая база введения ГТО»

Теория. Тема № 2.1 «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»»

Модуль 3 «Судейство соревнований комплекса ГТО»

Теория. Тема № 3.1 «Рекомендуемые требования к спортивным судьям мероприятий в ВФСК ГТО»

Модуль 4 «Уровень знаний и умений в области физической культуры и спорта»

Теория. Тема № 4.1 «Современные технологии физического воспитания и оздоровления населения в дополнительном образовании»

Модуль 5 «Упражнения на гибкость»

Практика. Тема № 5.1 «Специальные упражнения для развития гибкости»

Практика. Тема № 5.2 «Упражнения «на растяжку»»

Практика. Тема № 5.3 «ОРУ»

Практика. Тема № 5.4 «ОРУ со снарядами»

Практика. Тема № 5.5 «Массовая спортивная гимнастика»

Практика. Тема № 5.6 «Сдача норматива ГТО»

Модуль 6 «Упражнения на силу – подтягивание из виса на высокой перекладине юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) (всего)»

Практика. Тема № 6.1 «Атлетическая гимнастика»

Практика. **Тема № 6.2** «Специальные упражнения для развития силы на тренажерах»

Практика. **Тема № 6.3** «Силовая тренировка в спортивном зале»

Практика. **Тема № 6.4** «Комплекс упражнений со штангой, гантелями»

Практика. **Тема № 6.5** «Комплекс упражнений на силу мышц рук и спины»

Практика. **Тема № 6.6** «Сдача норматива ГТО»

Модуль 7 «Упражнения на силу – рывок гири(всего)»

Практика. **Тема № 7.1** «Обучение техники выполнения рывка гири»

Практика. **Тема № 7.2** «Обучение техники выполнения жима гири»

Практика. **Тема № 7.3** «обучение техники выполнения силовых упражнений»

Практика. **Тема № 7.4** «упражнения для развития силы рук и спины»

Практика. **Тема № 7.5** «упражнения для развития силы ног»

Практика. **Тема № 7.6** «Сдача норматива ГТО»

Модуль 8 «Упражнения на силу – сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу»

Практика. **Тема № 8.1** «обучение техники выполнения упражнения «сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу»

Практика. **Тема № 8.2** «специальные упражнения для развития силы мышц рук и спина»

Практика. **Тема № 8.3** «разъяснение понятий статическое и динамическое напряжение мышц. Упражнение «планка»»

Практика. **Тема № 8.4** «стретчинг»

Практика. **Тема № 8.5** «Сдача норм ГТО»

Модуль 9 «Бег – 60м, Бег – 2000м»

Практика. **Тема № 9.1** «техника бега на короткие и длинные дистанции»

Практика. **Тема № 9.2** «техника высокого старта»

Практика. **Тема № 9.3** «техника прохождения дистанции»

Практика. **Тема № 9.4** «техника бега по повороту»

Практика. **Тема № 9.4** «техника финиширования»

Практика. **Тема № 9.5** «Сдача норм ГТО»

Модуль 10 «Прыжок в длину с места, с разбега»

Практика. **Тема № 10.1** «обучение техники прыжка в длину с места»

Практика. **Тема № 10.2** «обучение техники прыжка в длину с разбега. Разбег. Отталкивание.»

Практика. **Тема № 10.3** «обучение техники полета и приземления»

Практика. **Тема № 10.4** «упражнения с отягощениями»

Практика. **Тема № 10.4** «техническая подготовка»

Практика. **Тема № 10.5** «Сдача норм ГТО»

Модуль 11 «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Практика. **Тема № 11.1** «упражнения на силу мышц пресса»

Практика. **Тема № 11.2** «техника выполнения «скручивания»»

Практика. **Тема № 11.3** «комплекс упражнений на тренажерах»

Практика. Тема № 11.4 «упражнения с отягощениями»

Практика. Тема № 11.5 «Сдача норм ГТО»

Модуль 12 «Метание мяча на дальность»

Практика. Тема № 12.1 «упражнения на силу мышц рук»

Практика. Тема № 12.2 «упражнения на силу мышц плечевого пояса»

Практика. Тема № 12.3 «техника метания мяча»

Практика. Тема № 12.4 «подготовительные упражнения»

Практика. Тема № 12.5 «Сдача норм ГТО»

Модуль 13 «Стрельба»

Практика. Тема № 13.1 «Обучение техники стрельбы из положения стоя»

Практика. Тема № 13.2 «Сдача норм ГТО»

Модуль 15 «Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО»

Практика. Тема № 14.1 «Методические рекомендации по выполнению видов испытаний»

Итоговое занятие

Практика. Выполнение нормативов комплекса ГТО

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты - достижение ребёнком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО :

Личностные результаты:

- освоение детьми техники выполнения упражнений, входящих в комплекс «ГТО»;
- стремление детей к лучшему результату, чётко осознавая зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- повышение уровня развития физических качеств и двигательного опыта дошкольников;
- расширение кругозора в сфере активного образа жизни и самостоятельной двигательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- повышение интереса дошкольников к физической культуре и спорту;
- сформированная система стимулов для детей к регулярным занятиям физической культурой, участию в спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу «ГТО»;
- высокий уровень общефизического развития детей старшего дошкольного возраста.
- уменьшение числа заболеваний воспитанников.

Предметные результаты:

- обогащение методической базы и развивающей среды в дошкольном учреждении для развития и совершенствования физических качеств современного дошкольника, привлечение родителей (законных представителей) воспитанников, к активному участию в спортивной жизни детского сада;

- положительная результативность в сдаче норм «ГТО» - успешное выполнение нормативов «ГТО» старшими дошкольниками (100%);

Блок 2 Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1. Календарный учебный график (приложение 3)

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СП 2.2.3670-20 (постановление от 02.12.2020 №40) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда.

Всего учебных недель – 36.

Количество учебных часов: 1-й год – 108 ч.

Продолжительность (зимних) каникул - 1 неделя (7 дней)

Учебный период - с 9 сентября по 31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

просторное, хорошо освещенное и проветриваемое помещение, оснащенное соответствующее санитарно-гигиеническим нормам, требованиям техники безопасности.

Оборудование

- мячи для метания, гранаты, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи баскетбольные,

- гимнастические скамейки, гимнастические коврики, лыжи, скакалки, обручи и т.д.

- программное обеспечение, позволяющее обеспечить связь с электронной информационно-образовательной средой через сеть интернет и разработку электронных образовательных ресурсов;

Методическое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы имеются необходимые:

- тематические папки и альбомы;

- методические указания при выполнении практических заданий;

Дидактические материалы:

- специальная и методическая литература;

- конспекты занятий;

- методики итоговой аттестации воспитанников;

- наглядный и раздаточный материал;

-электронные информационные образовательные ресурсы (ЭИОР).

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности реализации программы используются следующие способы:

Педагогическое наблюдение:

активность на занятиях;

вовлеченность в проведение мероприятий;

заинтересованность в получении новых знаний и умений.

Педагогический анализ:

– наблюдение по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков, личностного роста;

оценивание полученных знаний (диагностика, опрос, мониторинг),

– практическое и творческое задание, викторина, опрос родителей с целью исследования динамики личностного роста ребёнка.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов применяются:

- аналитическая справка;
- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- методическая разработка;
- фото;
- отзывы детей и родителей.

В качестве форм предъявления и демонстрации образовательных результатов используются сдача комплекса ГТО;

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

начальный контроль – проводится в начале учебного года при формировании учебных групп (из учебных планов);

текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение всего учебного периода. Формы текущего контроля: (контрольные тесты, мониторинг);

промежуточная аттестация – проверяется уровень усвоения программы. Формы проведения промежуточной аттестации: диагностика. Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту;

итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Форма итогового контроля (Сдача нормативов ГТО).

2.4. Оценочные материалы

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику индивидуальных особенностей ученика, которые отражают уровень:

- психофизического, интеллектуального развития;
- мотивированности;
- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы;
- освоения основных компетенций программы (приложение 1 к программе).

2.5. Методические материалы

В Учреждении имеется дидактико-методическое оснащение:

- рекомендации для подготовки к сдаче нормативов ГТО;
- инструкции по технике безопасности;
- нормативные документы по дополнительному образованию;
- тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Методическое обеспечение программы

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	История развития комплекса ГТО	групповая	беседы	ЭОР, карточки с техникой выполнения и с нормативами	устный опрос
2.	Физическая культура - объект политики РФ	групповая	беседы	ЭОР, карточки с техникой выполнения и с нормативами	устный опрос
3.	Нормативно-правовая база введения ГТО	групповая	беседы	ЭОР, карточки с техникой выполнения и с нормативами	устный опрос
4.	Судейство соревнований комплекса ГТО	групповая	беседы	ЭОР, карточки с техникой выполнения и с нормативами	устный опрос
5.	Уровень знаний и умений в области физической культуры и спорта	групповая	Самостоятельная работа	ЭОР, карточки с техникой выполнения и с нормативами	устный опрос
6.	Упражнения на гибкость	групповая	Практические упражнения	Спортивный инвентарь, карточки с техникой выполнения и с нормативами	тестирование, мониторинг и обсуждение результатов.

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
7.	Упражнения на силу – подтягивание из виса на высокой перекладине(юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) (всего)	групповая	Практические упражнения	Спортивный инвентарь, карточки с техникой выполнения и с нормативами	тестирование, мониторинг и обсуждение результатов.
8.	Упражнения на силу – рывок гири(всего)	групповая	Практические упражнения	Спортивный инвентарь, карточки с техникой выполнения и с нормативами	тестирование, мониторинг и обсуждение результатов.
9.	Упражнения на силу – сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу	групповая	Практические упражнения	Спортивный инвентарь, карточки с техникой выполнения и с нормативами	тестирование, мониторинг и обсуждение результатов.
10.	Бег – 60м, Бег – 2000м	групповая	Практические упражнения	Спортивный инвентарь, карточки с техникой выполнения и с нормативами	тестирование, мониторинг и обсуждение результатов.
11.	Прыжок в длину с места, с разбега	групповая	Практические упражнения	Спортивный инвентарь, карточки с техникой выполнения и с нормативами	тестирование, мониторинг и обсуждение результатов.
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	групповая	Практические упражнения	Спортивный инвентарь, карточки с техникой выполнения и с нормативами	тестирование, мониторинг и обсуждение результатов.
13.	Метание мяча на дальность	групповая	Практические упражнения	Спортивный инвентарь, карточки с техникой выполнения и с нормативами	тестирование, мониторинг и обсуждение результатов.
14.	Стрельба	групповая	Практические упражнения	Спортивный инвентарь, карточки с техникой	тестирование, мониторинг и обсуждение результатов.

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
				выполнения и с нормативами	
15.	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО	групповая	Практические упражнения	Спортивный инвентарь, карточки с техникой выполнения и с нормативами	устный опрос
16.	Выполнение нормативов комплекса ГТО	групповая	Практические упражнения	Спортивный инвентарь, карточки с техникой выполнения и с нормативами	тестирование, мониторинг и обсуждение результатов.

2.6. Воспитательный компонент программы

Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Содержание данной программы включает воспитательный модуль (интегрированный в единую Программу воспитания образовательной организации), направленный на Физического воспитания, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Дети вовлекаются в мероприятия как внутри объединения, так и учреждения в целом (модули Программы воспитания: «Спортивный клуб», «Профориентация», «Профилактика и безопасность», модуль «Основные общешкольные дела»). Наибольшее внимание уделяется мероприятиям, направленным на участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. При этом акцент ставится на формирование сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Особое значение в этой работе принадлежит активному вовлечению родителей в модуль «Взаимодействие с родителями».

При проведении воспитательных мероприятий используются разнообразные формы организации внеурочной работы, охватывающие основные направления развития личности ребенка

В процессе реализации ведется постоянный мониторинг и анализ результатов воспитания, социализации и саморазвития.

2.7. Список литературы

Для педагогов:

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. –М.: Советский спорт, 2003.
4. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002.
6. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.
7. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров –Йошкар-Ола, 1999.
8. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
9. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
10. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

Для родителей:

1. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция: монография. – Киев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.
2. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.

3. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.

Для обучающихся:

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015.

Электронные ресурсы:

1. Официальный сайт ВФСК ГТО. <https://www.gto.ru/>

2. Муниципальный центр тестирования г. Мичуринска. <http://gtomich.68edu.ru/>

3. <http://elducation.ru/>. Маркетплейс позволяет индивидуально формировать контент для каждого ученика в зависимости от поставленных целей.

4. <https://resh.edu.ru/>. Российская электронная школа (РЭШ) - информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному образованию независимо от социокультурных условий.

5. <https://proektoria.online/>. ПроеКТОрия - интерактивно-цифровая платформа, созданная для помощи учащимся школ при выборе своей будущей профессии.

6. <http://www.edu.ru>. Федеральный портал «Российское образование».

7. <http://school.edu.ru>. Федеральный портал «Российский образовательный портал».

8. <http://www.vidod.edu.ru>. Федеральный портал «Дополнительное образование детей».

9. <http://www.valeo.edu.ru>. Федеральный портал «Здоровье и образование»

ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ Практические умения и навыки, предусмотренные программой работы			
ТВОРЧЕСКИЕ НАВЫКИ			

Приложение 2

Методическое приложение
Нормативы выполнения комплекса ГТО
III СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 13 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05

11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (кол-во очков)	3	5	7	3	5	7
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Дата (план.)	Дата (факт.)	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				групповая	1	Вводное занятие	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Опрос учащихся, обсуждение полученной информации
Модуль 1. Физическая культура - объект политики РФ (1)								
2.				групповая	1	«Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Тамбовской области.	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Опрос учащихся, обсуждение полученной информации
Модуль 2. Нормативно-правовая база введения ГТО (1)								
3.				групповая	1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне.	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Опрос учащихся, обсуждение полученной информации
Модуль 3. Судейство соревнований комплекса ГТО (1)								
4.				групповая	1	Рекомендуемые требования к спортивным судьям мероприятий в ВФСК ГТО.	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Опрос учащихся, обсуждение полученной информации
Модуль 4. Уровень знаний и умений в области физической культуры и спорта. (1)								

5.				групповая	1	Современные технологии физического воспитания и оздоровления населения в дополнительном образовании.	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Опрос учащихся, обсуждение полученной информации
Модуль 5. Упражнения на гибкость (11)								
6.				групповая	1	Специальные упражнения для развития гибкости	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
7.				групповая	1	Специальные упражнения для развития гибкости	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
8.				групповая	1	Упражнения «на растяжку»	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
9.				групповая	1	Упражнения «на растяжку»	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
10.				групповая	1	ОРУ	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
11.				групповая	1	ОРУ	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
12.				групповая	1	ОРУ со снарядами	Учебный кабинет, спортивный	Корректировка

							зал, универсальная спортивная площадка	техники выполнения; самоконтроль;
13.				групповая	1	ОРУ со снарядами	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
14.				групповая	1	массовая спортивная гимнастика	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
15.				групповая	1	массовая спортивная гимнастика	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
16.				групповая	1	сдача норматива ГТО	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Выполнение контрольных упражнений для оценки (определения) уровня физической подготовленности;
Модуль 6. Упражнения на силу (11)								
17.				групповая	1	атлетическая гимнастика	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
18.				групповая	1	атлетическая гимнастика	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;

19.				групповая	1	специальные упражнения для развития силы на тренажерах	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
20.				групповая	1	специальные упражнения для развития силы на тренажерах	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
21.				групповая	1	силовая тренировка в спортивном зале	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
22.				групповая	1	силовая тренировка в спортивном зале	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
23.				групповая	1	комплекс упражнений со штангой, гантелями	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
24.				групповая	1	комплекс упражнений со штангой, гантелями	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
25.				групповая	1	комплекс упражнений на силу мышц рук и спины	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
26.				групповая	1	комплекс упражнений на силу мышц рук и спины	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;

27.				групповая	1	Сдача норматива ГТО	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Выполнение контрольных упражнений для оценки (определения) уровня физической подготовленности;
-----	--	--	--	-----------	---	---------------------	--	--

Модуль 7. Упражнения на силу – рывок гири (всего) (11)

28.				групповая	1	обучение техники выполнения рывка гири	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
29.				групповая	1	обучение техники выполнения рывка гири	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
30.				групповая	1	обучение техники выполнения жима гири	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
31.				групповая	1	обучение техники выполнения жима гири	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
32.				групповая	1	обучение техники выполнения силовых упражнений	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;

33.				групповая	1	обучение техники выполнения силовых упражнений	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
34.				групповая	1	упражнения для развития силы рук и спины	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
35.				групповая	1	упражнения для развития силы рук и спины	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
36.				групповая	1	упражнения для развития силы ног	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
37.				групповая	1	упражнения для развития силы ног	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
38.				групповая	1	сдача нормативов ГТО	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Выполнение контрольных упражнений для оценки (определения) уровня физической подготовленности;
Модуль 8. Упражнения на силу – сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (9)								

39.				групповая	1	обучение техники выполнения упражнения «сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу»	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
40.				групповая	1	обучение техники выполнения упражнения «сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу»	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
41.				групповая	1	специальные упражнения для развития силы мышц рук и спина	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
42.				групповая	1	специальные упражнения для развития силы мышц рук и спина	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
43.				групповая	1	разъяснение понятий статическое и динамическое напряжение мышц. Упражнение «планка»	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
44.				групповая	1	разъяснение понятий статическое и динамическое напряжение мышц. Упражнение «планка»	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
45.				групповая	1	стретчинг	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;

46.				групповая	1	стретчинг	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
47.				групповая	1	Сдача норм ГТО	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Выполнение контрольных упражнений для оценки (определения) уровня физической подготовленности;

Модуль 9. Бег – 60м, Бег – 2000м (18)

48.				групповая	1	техника бега на короткие и длинные дистанции	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
49.				групповая	1	техника бега на короткие и длинные дистанции	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
50.				групповая	1	техника бега на короткие и длинные дистанции	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
51.				групповая	1	техника бега на короткие и длинные дистанции	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;

52.				групповая	1	техника бега на короткие и длинные дистанции	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
53.				групповая	1	техника высокого старта	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
54.				групповая	1	техника высокого старта	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
55.				групповая	1	техника прохождения дистанции	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
56.				групповая	1	техника прохождения дистанции	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
57.				групповая	1	техника прохождения дистанции	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
58.				групповая	1	техника прохождения дистанции	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
59.				групповая	1	техника бега по повороту	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;

60.				групповая	1	техника бега по повороту	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
61.				групповая	1	техника финиширования	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
62.				групповая	1	техника финиширования	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
63.				групповая	1	техника финиширования	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
64.				групповая	1	техника финиширования	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
65.				групповая	1	Сдача норм ГТО	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Выполнение контрольных упражнений для оценки (определения) уровня физической подготовленности;

Модуль 10. Прыжок в длину с места, с разбега (16)

66.				групповая	1	обучение техники прыжка в длину с места	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
67.				групповая	1	обучение техники прыжка в длину с места	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
68.				групповая	1	обучение техники прыжка в длину с места	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
69.				групповая	1	обучение техники прыжка в длину с разбега. Разбег. Отталкивание.	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
70.				групповая	1	обучение техники прыжка в длину с разбега. Разбег. Отталкивание.	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
71.				групповая	1	обучение техники прыжка в длину с разбега. Разбег. Отталкивание.	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
72.				групповая	1	обучение техники полета и приземления	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
73.				групповая	1	обучение техники полета и приземления	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;

74.				групповая	1	обучение техники полета и приземления	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
75.				групповая	1	упражнения с отягощениями	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
76.				групповая	1	упражнения с отягощениями	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
77.				групповая	1	упражнения с отягощениями	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
78.				групповая	1	техническая подготовка	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
79.				групповая	1	техническая подготовка	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
80.				групповая	1	техническая подготовка	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;

81.				групповая	1	Сдача норм ГТО	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Выполнение контрольных упражнений для оценки (определения) уровня физической подготовленности;
Модуль 11. Поднимание туловища из положения лежа на спине (9)								
82.				групповая	1	упражнения на силу мышц пресса	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
83.				групповая	1	упражнения на силу мышц пресса	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
84.				групповая	1	техника выполнения «скручивания»	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
85.				групповая	1	техника выполнения «скручивания»	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
86.				групповая	1	комплекс упражнений на тренажерах	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;

87.				групповая	1	комплекс упражнений на тренажерах	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
88.				групповая	1	упражнения с отягощениями	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
89.				групповая	1	упражнения с отягощениями	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
90.				групповая	1	Сдача норм ГТО	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Выполнение контрольных упражнений для оценки (определения) уровня физической подготовленности;

Модуль 12. Метание мяча на дальность (9)

91.				групповая	1	упражнения на силу мышц рук	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
92.				групповая	1	упражнения на силу мышц рук	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;

93.				групповая	1	упражнения на силу мышц плечевого пояса	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
94.				групповая	1	упражнения на силу мышц плечевого пояса	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
95.				групповая	1	техника метания мяча	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
96.				групповая	1	техника метания мяча	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
97.				групповая	1	подготовительные упражнения	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
98.				групповая	1	подготовительные упражнения	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
99.				групповая	1	Сдача норм ГТО	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Выполнение контрольных упражнений для оценки (определения) уровня физической подготовленности;

Модуль 13. Стрельба (5)

100.				групповая	2	обучение техники стрельбы из положения стоя	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
101.				групповая	1	обучение техники стрельбы из положения стоя	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
102.				групповая	1	обучение техники стрельбы из положения стоя	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
103.				групповая	1	обучение техники стрельбы из положения стоя	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Корректировка техники выполнения; самоконтроль;
104.				групповая	1	Сдача норм ГТО	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Выполнение контрольных упражнений для оценки (определения) уровня физической подготовленности;

Модуль 14. Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (2)

105.				групповая	1	Методические рекомендации по выполнению видов испытаний	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	устный опрос, тестирование, мониторинг и обсуждение
------	--	--	--	-----------	---	---	--	---

							результатов.	
106.				групповая	1	Методические рекомендации по выполнению видов испытаний	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	устный опрос, тестирование, мониторинг и обсуждение результатов.
107.				групповая	1	Итоговое занятие	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	устный опрос, обсуждение результатов, итогов года.
108.				групповая	1	Итоговое занятие	Учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	устный опрос, обсуждение результатов, итогов года.

Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия/ события	Форма проведения	Сроки проведения
Месячник «Мы выбираем здоровый образ жизни!» (по отдельному приказу и плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования Беседы с просмотром видеороликов о ЗОЖ Конкурс рисунков/буклетов/видеороликов	Октябрь
КТД «Здоровому все здорово!»	Спортивно-игровая программа	Октябрь
Праздник «День героев Отечества»	Спортивно-игровая программа	9 декабря
Новогодние праздничные мероприятия	Спортивный квест	Декабрь
Праздник «Защитник Отечества»	Школьные спортивные соревнования/игры при содействии сотрудников Центра патриотического воспитания имени генерала армии Н. Е. Рогожкина Муниципальные спортивные соревнования	Февраль
КТД - военно-спортивная игра «Зарница»	Военно-спортивная игра/прохождение этапов	Февраль
Воспитательные мероприятия в рамках месячника патриотического воспитания «Салют, Победа!» (по отдельному приказу и плану)	Школьные спортивные соревнования/игры	Май
Воспитательные мероприятия и соревнования в ЛДП, посвященные Дню защиты детей, Дню России, Дню памяти и скорби.	Школьные спортивные соревнования/игры Квесты	1 июня 6 июня 12 июня 22 июня
Общешкольные линейки «Наши достижения»	Торжественное чествование победителей соревнований	Декабрь, май
День Семьи (участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях внутри школы)	Школьные спортивные соревнования/игры	Апрель
Всероссийский День трезвости.	Спортивные соревнования «Веселые старты»	Сентябрь
Участие в акции «Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам» (по отдельному)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования Беседы с просмотром видеороликов о ЗОЖ Конкурс рисунков/буклетов/видеороликов	Ноябрь

Акция «Осенние каникулы» (по отдельному плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования	Ноябрь
Акция «Зимние каникулы» (по отдельному плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования	Декабрь
Акция «Весенние каникулы» (по отдельному плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования	Март
Месячник антинаркотической направленности и популяризации ЗОЖ (по отдельному плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования Беседы с просмотром видеороликов о ЗОЖ Конкурс рисунков/буклетов/видеороликов	Апрель
Мероприятия по формированию у учащихся навыков здорового образа жизни	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования Беседы с просмотром видеороликов о ЗОЖ Конкурс рисунков/буклетов/видеороликов	В течение года по планам ВР классных руководителей, педагогов ДО
Участие в спортивных соревнованиях, организуемых МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» и спортивных соревнованиях и конкурсах муниципального и регионального уровней	Спортивные соревнования	В течение учебного года
Участие в воспитательных мероприятиях, соревнованиях и конкурсах, туристических соревнованиях, организуемых МБОУ ДО «Центр краеведения и туризма».	Спортивные соревнования	В течение учебного года