

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ КРЫМСКОЙ ВЕСНЫ» СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНА
Педагогическим советом
МБОУ «Лицей Крымской весны»
(протокол от 30.08.2024 №15)

УТВЕРЖДЁНА
приказом МБОУ «Лицей Крымской весны»
от 30.08.2024 №580

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Готов к труду и обороне!»

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы – 1 год

Вид программы - модифицированная

Уровень - базовый

Возраст обучающихся – 7-17 лет

Составитель: Марченко Наталья Сергеевна

Должность: педагог дополнительного образования

с. Мирное,
2024 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Готов к труду и обороне!» разработана в соответствии с **нормативно-правовой базой**:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 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» (в действующей редакции);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
- Устав муниципального бюджетного учреждения МБОУ «Лицей Крымской весны» Симферопольского района Республики Крым.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Готов к труду и обороне!» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности.

Актуальность обусловлена тем, что на сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

ГТО - это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Комплекс ГТО сыграл важную роль в создании системы физического воспитания

и развертывании массового физкультурного движения в стране и психического здоровья ребенка, приобретению навыков здорового образа жизни.

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

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля.

Педагогическая целесообразность программы. Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Программа направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины. Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России. Так же педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы заключается и в разнообразии методов и приёмов обучения.

Предлагаемая программа:

- способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость;
- оказывает оздоровительное воздействие на детский организм.
- способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию координации

движений, своевременному формированию «мышечного корсета», предупреждая искривления позвоночника, снижению возбудимости и раздражительности;

- создает условия для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и как следствие, роста спортивного результата.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте 7-17 лет и реализуется на двух образовательных уровнях: начальное общее образование (7-10 лет), основное общее образование (11-17 лет).

Группы комплектуются из числа мальчиков и девочек школьного с любым уровнем физической подготовки и желающими сдать нормы ГТО.

Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья. Данная программа предоставляет возможность зачисления мальчиков и девочек на любом этапе обучения с проведением входной диагностики ребенка и разработкой индивидуальной траектории обучения.

Объем и срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Готов к труду и обороне!» – 1 год (36 часов).

Уровень программы. Программа рассчитана на 1 год обучения базового уровня, 36 часов, численность группы составляет 15-20 человек.

Формы обучения. Занятия проводятся в очной форме, возможно с применением дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом в объединении, сформированном в группу учащихся разных возрастных категорий (разновозрастная группа). Группы формируются по возрастным критериям и физической подготовленности. Для того чтобы избежать монотонности учебно-тренировочного занятия и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с учащимися: фронтальный, поточный, непрерывный, групповой, индивидуальный.

Во время занятий используется переход от метода стандартно–повторного к вариативному, игровому и доступно соревновательному. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для занимающихся имеющие низкие и высокие результаты.

Количество обучающихся в группе – 20-25 человек.

Виды занятий определяются содержанием программы (лекция, круглый стол, деловая игра, практическое занятие и пр.). Набор в группы проводится посредством подачи заявки в АИС «Навигатор ДО РК» с последующим предоставлением заявления родителем (законным представителем) или самим ребенком, достигшим 14-ти лет, и согласия на обработку персональных данных в письменном виде, а также медицинской справки, позволяющей находится в детском коллективе, заниматься выбранным видом деятельности.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (1

академический час – 45 минут).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Задачи программы:

- увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательный потенциал программы достаточно многогранен. Он выступает как средство формирования мотивации обучающихся к спорту и самосовершенствованию.

Большими педагогическими возможностями в процессе воспитания гражданских качеств обладают физическая культура и спорт, в частности, рассматривая комплекс ГТО как составную часть физической культуры, нельзя не отметить его ярко выраженную гражданско-патриотическую направленность, отраженную как в идеологии, так и в истории становления комплекса.

Являясь социальным феноменом, комплекс ГТО пронизывает все уровни современного социума, воспитывает юных физкультурников в духе любви к Родине и принадлежности к ней, формирует ответственность, дисциплинированность, чувство гражданского долга, влияет на национальные отношения, общественное положение, формирует этнические ценности и образ жизни.

1.4. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Входная диагностика	1	1		Комплекс ОФП
Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	2	2		Беседа
Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО	25		25	Контрольное тестирование
Зачёт по сдаче норм ВФСК	7		7	Контрольное тестирование
Заключительное занятие (итоги года)	1	1		
Итого	108	39	69	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой.

Форма аттестации. Комплекс ОФП.

2. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО

Теория: Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития. Нормативы ГТО.

Форма аттестации. Беседа.

3. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО

Практика:

1. Бег на 60 (100) м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м)

2. Бег на 1, 2 (3) км. Повторный бег на 200 м (время пробега дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

4. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

6. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

7. Прыжок в длину в разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см(натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии , примерно равном результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту(верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

9. 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). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены \. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

10. Метание мяча (снаряда) на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю(перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Форма аттестации. Контрольное тестирование.

4. Зачёт по сдаче норм ВФСК

Практика: Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами.

Форма аттестации. Контрольное тестирование

5. Заключительное занятие (итоги года)

Теория: Подведение итогов за учебный год.

1.5. Планируемые результаты.

Программа предполагает, что учащийся будет *знать*:

- общие сведения о ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране;
- технику безопасности, страховки и самостраховки;
- основы выполнения физических упражнений;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

Программа предполагает, что учащийся будет *уметь*:

- владеть всеми видами спортивных нормативов.
- успешно выполнять сдачу норм ВФСК «ГТО».
- повышать уровня физической подготовленности.
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки.
- использовать спортивный инвентарь по назначению.
- выполнять различные способы, средства, формы организации самостоятельных занятий.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы, являются:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов, воспитание чувства ответственности и долга перед

Родиной;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Формирование здоровьесберегающей компетентности:

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта:

- любознательный, активный;
- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- умение находить ошибки и исправлять их;
- развивать умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности;
- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;
- владеет необходимыми умениями и навыками.

Формирование коммуникативной компетентности:

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умеет работать в команде;
- умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- соблюдать в процессе занятий правила безопасности;
- быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска;
- сформированы нравственно-волевые качества для становления спортивного характера.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС НОО и ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и

формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий 02.09.2024 г.

Окончание учебных занятий 30.05.2025 г.

Продолжительность учебного года – 36 недель

Объем программы: 36 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

Календарно-тематическое планирование составляется для каждой учебной группы на учебный год и используется для заполнения журнала педагога дополнительного образования.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее профессиональное педагогическое образование (учитель физической культуры, преподаватель), знать специфику дополнительного образования.

Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигаций в сети Интернет, навыками поиска в сети Интернет, электронной почтой и т.д.), иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

Педагог дополнительного образования должен обладать компетенциями в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.2.2. Материальнотехническое обеспечение

1. Спортивная форма: - шорты, майка, кроссовки. - лыжный костюм. - спортивный костюм.	3. Техническое оснащение: - секундомер; - линейка, рулетка; - насос - звуковой сигнал для подачи старта; - музыкальный центр; - фотоаппарат; - ноутбук.	4. Инвентарь: - скакалки; - перекладина; - скамейка; - мат гимнастический; - мяч малый 150 гр; - мяч теннисный; - мяч набивной 2 кг; - эстафетная палочка; - конусы, фишки; - флажки; - винтовка пневмотическая.
2. Спортивные сооружения: - спортивный зал. - стадион.		5. Аптечка

2.2.3. Методическое обеспечение

Основными формами занятий являются: теоретические занятия и физическая подготовка. Ведущей формой организации обучения является фронтальная, очная. Наряду с фронтальной формой работы, осуществляется дифференцированный подход к обучению, так как в связи с индивидуальными особенностями детей результативность в освоении физических навыков может быть различной. На занятиях состав группы постоянный.

Основным вид проведения занятия является тренировка, где совершенствуется спортивные умения и навыки.

Игровое занятие

Совершенствование и проверка освоения умений и навыков на фоне игровой деятельности, эмоциональное воздействие. Занятие содержит организованное проведение подвижных игр,

развлечений, эстафет, базированных на ранее изученном материале; как вариант – проведение «Веселых стартов».

Учебное занятие

Основная форма, предусматривающая совершенствование учебного материала, базированного на ранее приобретенных знаниях, умениях и навыках.

Учебно-игровое занятие для снижения эмоциональной нагрузки чередуя его с проведением различных подвижных игр.

Тренировочное занятие

Занятие направлено на совершенствование отдельных элементов техники выполнения нормативов, развитие физических качеств, т.е. посвящен решению конкретных тренировочных задач. Широко применяются изученные ранее упражнения специальной направленности и различные методы тренировки.

Учебно- тренировочное занятие

Занятие посвящается совершенствованию отдельных элементов техники, на фоне совершенствования ранее изученных упражнений - осуществляется чередование нового и изученного ранее материала. Предусматривается освоение упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности учащегося (упражнения специальной направленности), и выполнение их в различных режимах.

Контрольное или соревновательное занятие

Предусматривается выполнение отдельных упражнений на выявление уровня спортивной и функциональной подготовленности в соревновательной форме; определение уровня подготовленности учащихся относительно конкретных нормативных требований. Итогом занятия является результат эффективности учебного процесса и проведение его корректировки.

Приемы и методы

Технология – это набор приемов, обеспечивающих выбор наиболее рациональных, эффективных способов образовательной деятельности.

В учебно-воспитательном процессе используются следующие педагогические технологии: личностно-ориентированные, игровые технологии, как основные, и элементы здоровьесберегающих технологий, как вспомогательные.

В связи с тем, что программа предусматривает набор детей без предварительного отбора и с различной степенью подготовленности в обучении применяются личностно - ориентированные технологии, которые имеют:

- *разноуровневый подход* — ориентация на разный уровень сложности программного материала, доступного учащемуся;
- *дифференцированный подход* — выделение групп детей на основе смешанной дифференциации: по знаниям и способностям.
- *индивидуальный подход* — распределение детей по однородным группам: познания, физическим способностям, социальной адаптации;
- *субъектно-личностный подход* — отношение к каждому ребёнку как к уникальности, несхожести, неповторимости.

Построение учебно-воспитательный процесса направлено, прежде всего, на

сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в данной программе, предусматривают достаточно активную физическую нагрузку на организм ребенка, поэтому система специальных средств и условий восстановления в этой программе имеет важное значение. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- сбалансированное питание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки;
- гигиенические процедуры, удобная обувь и одежда.

Элементы игровых технологий используются в занятиях, как правило, в заключительной части занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

Тренировка, как специально организованный педагогом процесс, строится в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

Основными принципам обучения и тренировки являются: принцип воспитывающего обучения, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

При проведении занятий по плаванию используются следующие принципы:

1. Принцип сознательности и активности

Учащийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения, как конечной цели, так и поэтапных целей. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала.

2. Принцип наглядности

Создание определенного понятия и образа действия, созерцание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет использование видеосъемок и т. п.

3. Принцип систематичности

Повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через

оптимальные промежутки времени.

4. Принцип динамичности

Этот принцип связан с увеличением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий.

5. Принцип доступности и индивидуализации

Принцип связан с различным уровнем физической подготовленности учащихся.

Занятия строятся на:

- общефизической подготовке. Это совершенствование физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленное на всестороннее физическое развитие воспитанника.

- специальной подготовке. Это дальнейшее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма и совершенствование двигательных навыков, направленное на рост спортивных достижений в избранном виде.

Специальные физические упражнения делятся на две группы:

- 1) упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость);

- 2) подводящие упражнения, способствующие совершенствованию техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества).

Место для занятий должно отвечать нормам безопасности и гигиены. Перед первым занятием следует обязательно объяснить учащимся правила техники безопасности.

На занятиях используются такие методы как:

Словесные методы – беседы, наставления и др. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо

решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Наглядный метод – метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники выполнения норматива, применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только учащиеся получили представление о способе выполнения в целом, они должны как можно больше выполнять упражнения. Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

- 1) инструктор должен видеть каждого учащегося, чтобы исправить его ошибки;

- 2) учащиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у учащихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. Все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники.

Игровой метод – активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Соревновательный и игровой методы широко применяются на занятиях. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания учащийся все же не может его выполнить. Педагог

берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

2.2.4. Информационное обеспечение

-<http://www.gto.ru> – автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.

-<http://www.edu.ru> – образовательный портал «Российской образование»

- <https://user.gto.ru/center/info/56b8899a18b60286338b4a49> -сайт регионального центра тестирования ГТО

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

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: **входной контроль** – сентябрь, **итоговая аттестация** – апрель-май и является обязательной для всех обучающихся.

Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

Промежуточная аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах в течение образовательного курса программы. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов.

Итоговая аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы, проводится в конце учебного года в форме соревнований.

Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при

выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Так же необходимо проводить 1 раз в полугодие оценку метапредметных результатов обучения, а также развитие личностного и нравственного потенциала учащихся. Для этого используется метод наблюдений, метод решения проблемных ситуаций, игровой метод. Анализируя, полученные данные по каждому учащемуся педагог фиксирует их в диагностической карте формирования личностного потенциала учащихся, что позволяет в течение срока обучения отслеживать, корректировать, воспитывать и формировать положительные качества учащихся.

Технология определения учебных результатов по программе заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая, практическая подготовка учащегося, общеучебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Показатели по личностному развитию оцениваются наоборот, от максимальной к минимальной выраженности качества. Для удобства выделенные уровни обозначаются соответствующими баллами. Формы контроля разработаны с учетом возрастных возможностей школьников. Проводятся в виде контрольных испытаний и соревнований, теоретических знаний.

2.4.Список литературы

Список литературы для педагога

1. Дедловская, Е. Г. Роль и значение комплекса ГТО в современном обществе / Е. Г. Дедловская, О. А. Углянская, С. В. Уткин // Молодой учёный. – 2021. – № 51. – С. 489–491.
2. Зинченко, В. В. Формирование психологической готовности младших школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО / В. В. Зинченко // Начальная школа. – 2020. – № 12. – С. 48–51.
3. Кочетков, В. Нужна перестройка: о ГТО, физкультуре / В. Кочетков // Физкультура и спорт. ФиС. – 2017. – № 1. – С. 12–13.
4. Шачин, С. П. От значка ГТО – к олимпийским медалям / С. П. Шачин. – Москва: Знание, 1979. – 64 с.
5. Щепетов, И. С. ГТО на новый лад: акция «Литературное ГТО» / И. С. Щепетов // Современная библиотека. – 2017. – № 5. – С. 58–59.

Список литературы для учащихся

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: уроки истории / В. Н. Ирхин [и др.]. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 92.
2. Никольский А. Возможное воссоздание комплекса ГТО. [Электронный ресурс]/Никольский А.//Социум: Риа новости. – Москва. 2013.

Список литературы для родителей

1. Дедловская, Е. Г. Роль и значение комплекса ГТО в современном обществе / Е. Г. Дедловская, О. А. Углянская, С. В. Уткин // Молодой учёный. – 2021. – № 51. – С. 489–491.
2. Занятия физической культурой по месту жительства как фактор влияния на физическую подготовленность детей и подростков при выполнении нормативов комплекса ГТО [Текст]//Теория и практика физической культуры. - 2016. - №1. - С. 103.
3. Кочетков, В. Нужна перестройка: о ГТО, физкультуре / В. Кочетков // Физкультура и спорт. ФиС. – 2017. – № 1. – С. 12–13.
4. Николаев, Е. А. «За 100-процентный охват участием в кроссе...» : подготовка красноярских значкистов ГТО в годы Великой Отечественной войны / Е. А. Николаев, А. В. Суржко // Военно-исторический журнал. – 2022. – № 4. – С. 104–109.

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

**Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

3.2. Методические материалы

Примерный комплекс дыхательных упражнений

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.
5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Примерный комплекс упражнений

1. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
2. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Ослабление мышечного спазма кистей рук. Сгибание и разгибание кистей рук в лучезапястных суставах (6-10 раз).
3. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (6-10 раз).
4. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. (6-10 раз).
5. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное отведение и приведение ног (6-10 раз).
6. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
7. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Отведение руки в сторону. Поднять руку – вдох, опустить – выдох (4-6 раз).
8. Исходное положение – лежа на спине, руки на бедрах. Движения ногами попеременно. Повторяют 6-8 раз.
9. Исходное положение – сидя на стуле. Сгибание-разгибание пальцев ног.
10. Исходное положение – сидя, руки на коленях. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
11. Исходное положение – лежа. Попеременное отведение и приведение ног (4-6 раз).
12. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств (прыгучести)

«Удочка» (простая и командная)

Играющие располагаются по кругу. Выбирается водящий.

Вариант 1. Водящий вращает скакалку так, чтобы она скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кого заденет скакалка, становится в середину и начинает вращать скакалку, а бывший водящий идёт на его место в кругу. Выигрывают два – три игрока, оставшиеся последними.

Вариант 2. водящий вращает скакалку, а играющие при этом не стоят на месте, а бегут на встречу удочке по кругу, перепрыгивая через неё толчком одной ноги.

В командном варианте игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий – один и тот же. Игрок, которого задела скакалка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счет. Победу в игре одерживает команда, после 2-4 минут игры получившая меньше штрафных очков.

Правила игры:

1. Игрок считается пойманным в том случае, если скакалка коснулась его ноги не выше голеностопа.
2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему.
3. Тот игрок, которого задела скакалка, выбывает из игры.

«Прыжок за прыжком»

Игра проводится между двумя командами, игроки которых распределяются по парам и выстраиваются параллельными колоннами (расстояние между парами – два шага). В руках у ребят концы коротких скакалок, которые они натягивают на уровне опущенной вниз руки. По сигналу первая пара каждой команды быстро кладёт скакалку на пол и оба игрока бегут назад снаружи своих колонн. Затем они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Достигнув своих прежних мест, оба игрока останавливаются и берут опять свою скакалку за концы. После этого в игру вступает вторая пара. Теперь эти дети кладут свою скакалку на землю, перепрыгивают через первую и бегут назад, чтобы снова начать прыжки от конца колонны к своему месту.

Игра заканчивается, когда последняя пара перепрыгнет через скакалки всех стоящих впереди и вернётся на своё место. Победитель определяется по времени, затраченному на игру (за ошибки прибавляются штрафные секунды). Опускать скакалку ниже коленей, а бегущим задевать её ногой запрещается. Прыгать можно заранее обусловленным или произвольным способом.

Сценарий проведения групповой квест-игры «Золотой знак ГТО» для IV–VI ступени комплекса ГТО (внеклассное мероприятие)

Цель игры – популяризация комплекса ГТО, воспитание у старших школьников интереса и потребности к выполнению нормативов ГТО, развитие логики, мышления, взаимовыручки.

Квест-игра представляет собой 3 игровых маршрута, каждый из которых посвящен видам испытаний IV–VI ступени комплекса ГТО.

Время: 60 минут.

Возраст участников: 13–17 лет.

Количество участников в группе: от 5 до 30 человек.

Ответив правильно на все вопросы, участники узнают нормативы ГТО на золотой знак соответственно каждой возрастной ступени.

Предварительная работа по подготовке и проведению квест-игры:

1. Рассказать об истории и структуре комплекса ГТО участникам квест-игры.
2. Подготовить удобные для составления цепочки поиска таблички ключевых мест (маршрутные листы, зачетные книжки-путеводители).
3. Подготовить подсказки-задания и ответы в форме таблицы «Требования к уровню физической подготовленности на золотой знак ГТО».

Ход квест-игры:

Игра начинается с линейки для учеников основной школы. Ведущий рассказывает о результатах внедрения комплекса ГТО в школе, о задачах комплекса ГТО в современных условиях. Ведущий напоминает участникам о том, что на всех этапах квест-игры необходимо делать фотографии от первого лица.

1 этап: викторина «История ГТО». По результатам викторины определяются лидеры; команды, набравшие 10 баллов, получают подсказку (место следующего задания). Команды, которые набрали менее 10 баллов, могут заработать недостающие баллы, выполнив один из нормативов комплекса ГТО (выполнение одного норматива всей командой – 2 балла).

Вопросы викторины «ГТО»

№ п/п	Вопрос	Ответ	Баллы
1.	Какое количество видов испытаний (тестов) предстоит выполнить участникам IV ступени?	12	1
2.	Назовите возраст участников комплекса ГТО	от 6 до 70 лет	1
3.	Какое количество обязательных видов испытаний (тестов) необходимо выполнить участникам IV ступени ВФСГ ГТО?	4	1
4.	Какое количество испытаний (тестов) по выбору необходимо выполнить участникам IV ступени ВФСГ ГТО?	8	2
5.	Какова протяженность маршрута туристического похода с проверкой туристических навыков для участников IV ступени ВФСГ ГТО?	5 км	4

6.	Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников IV–VI ступени ВФСК ГТО?	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
7.	Бег на лыжах на 2 км или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) является обязательных или по выбору?	По выбору	3
8.	За какое время выполняется испытание (тест) по выбору поднимание туловища из положения лежа на спине?	1 минута	1
9.	Какое время должен показать мальчик, относящийся к IV ступени, чтобы в беге на 30 м сдать норматив на золото?	4,7 с	2
10.	Кто воплотил в жизнь идею 15-летнего мальчика о значке ГТО?	художник Михаил Ягужинский	2
11.	С какого возраста предусмотрена сдача норм ГТО?	6 лет	1
12.	Кто был первым обладателем значка ГТО 1 ступени?	конькобежец Яков Федорович Мельников	2
13.	Назовите знаменитого космонавта, сдавшего нормативы ГТО на золотой значок	Ю. Гагарин	2
14.	Когда Указом Президента Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»?	1 сентября 2014 г.	2
15.	Количество возрастных ступеней, входящих в современный комплекс ГТО	11 ступеней	2

2 этап. Квест-игра «Возьми трубку»

Прибыв в указанное место (учебный класс, рекреацию и др.), игроки находят сотовый телефон, который вдруг начинает звонить. Нужно внимательно послушать сообщение с дальнейшими инструкциями или подсказками.

На столе лежит лист, на котором написан ответ, краски. Игроки должны отгадать загадку, что с этим делать. (Ответ написан свечой. Чтобы текст проявился, игроки должны закрасить лист). После того как ученики дали правильный ответ, им выдается подсказка следующего места проведения этапа.

Ответ: Александр Карелин (трехкратный победитель Олимпийских игр).

3 этап. Квест-игра «Кривая дорожка»

Одному из участников завязывают глаза. Координацией его движений будет управлять вся команда с помощью речевых команд. Участник должен пройти полосу препятствий, по результатам которой должен получить ключ к шифру для следующего этапа (4 этап) и следующее место станции.

4 этап. Квест-игра «Шифр»

Участники получают зашифрованное послание (например, простой заменой, когда каждая буква меняется на свой порядковый номер в алфавите). Ключ к шифру нужно заработать на 3-м этапе. Когда команда разгадает шифр, ей дается следующее место прохождения этапа.

Пример: Можно зашифровать один из тестов норм ГТО (IV ступени) с результатами, который надо выполнить на Золотой знак отличия.

5 этап. Квест-игра «Найди в интернете»

На доске написан текст: «Неужели вы добрались сюда? Оно и к лучшему, я знаю точно, что с этим заданием вам не справиться. Почему? Да потому, что код, который вы должны получить, отправлен неизвестному человеку. Есть только номер его телефона, но просто так я его вам не дам. Придется отгадать его. Если вы вдруг соберете номер – позвоните этому человеку и попросите у него следующее место прохождения этапа. Начинаем штудировать интернет на предмет дат, относящихся к знаменитостям».

Подсказка: «Первая цифра – Рост Уилла Смита в сантиметрах – берем 1-ю цифру. Вторая – год рождения Брюса Ли – берем 2-ю и 3-ю цифру. Третья – месяц рождения Брюса Уиллиса. Четвертая – месяц рождения Хита Леджера. Пятая – вторая цифра роста Хита Леджера. Шестая – год рождения Колина Фаррелла – берем вторую цифру. Седьмая – рост Кэмерон Диаз – берем 3-ю цифру. Далее 0. И год рождения Стаса Михайлова, из которого вычитаем 1968». (пример номера).

6 этап. Квест-игра «Задание на другом языке»

Задание на иностранном языке (смесь иностранных языков). Историческая справка про ГТО. Ее нужно перевести и получить следующую подсказку. Например: «Der nächste Hinweis ist unter dem Sofa versteckt!», что в переводе «Следующая подсказка спрятана под диваном!».

Можно использовать Гугл-переводчик.

7 этап. Квест-игра «Селфи-конкурс»

(Квест-игра, посвященная «Дню возрождения системы ГТО»)

Задание: сделать коллаж из фотографий (6 снимков, по одному с каждого этапа) от первого лица по этапам прохождения квест-игры. Только после того как коллаж готов, квестигра считается завершенной.

Подведение итогов.

3.3. Календарно-тематическое планирование

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата план	Дата факт	Форма аттестации/контроля
1.	Вводное занятие. ТБ на занятиях по программе «Подготовка к ГТО»	1	1		1 неделя		
2.	Физические качества и способы их развития.	1	1		2 неделя		Комплекс ОФП
3.	ГТО и его нормативы.	1	1		3 неделя		беседа
4.	Подвижные игры на развитие быстроты: «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток».	1		1	4 неделя		
5.	Подвижные игры на развитие быстроты: «Белые медведи», «Бегуны», «Конники – спортсмены»	1		1	5 неделя		
6.	Комплекс упражнений и подвижных игр, направленных на развитие быстроты и выносливости.	1		1	6 неделя		
7.	Контрольное тестирование: сдача нормативов ГТО.	1		1	7 неделя		Контрольное тестирование
8.	Подвижные игры для развития мышц ног: «Веребочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде»	1		1	8 неделя		
9.	Подвижные игры для развития мышц ног: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», «Прыгуны и пятнашки»	1		1	9 неделя		
10.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1		1	10 неделя		
11.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком».	1		1	11 неделя		
12.	Комплекс упражнений и подвижных игр, направленных на развитие скоростно – силовых качеств.	1		1	12 неделя		
13.	Контрольное тестирование: сдача нормативов ГТО.	1		1	13 неделя		Контрольное тестирование
14.	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые.	1		1	14 неделя		
15.	Соревновательные подвижные игры.	1		1	15 неделя		
16.	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Скамейка над головой», «Втяни в круг»	1		1	16 неделя		
17.	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Скамейка над головой»,	1		1	17 неделя		

	«Перетягивание»						
18.	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Втяни в круг», «Перетяни за линию»	1		1	18 неделя		
19.	Контрольное тестирование: сдача нормативов ГТО.	1		1	19 неделя		Контрольное тестирование
20.	Подвижные игры на развитие выносливости: "Парные гонки", "Гонка на одной лыже".	1		1	20 неделя		
21.	Подвижные игры на развитие: «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы».	1		1	21 неделя		
22.	Подвижные игры на развитие выносливости: «Следуй за мной», «Круговорот», «Лыжники на месте», «По следам», «Гонки на лыжах в парах», «Сороконожка на лыжах»	1		1	22 неделя		
23.	Комплекс упражнений и подвижных игр, направленных на развитие выносливости	1		1	23 неделя		
24.	Контрольное тестирование: сдача нормативов ГТО.	1		1	24 неделя		Контрольное тестирование
25.	Подвижные игры на развитие гибкости: различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), «Прокати мяч под мостиком».	1		1	25 неделя		
26.	Подвижные игры на развитие гибкости: эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов».	1		1	26 неделя		
27.	Комплекс упражнений и подвижных игр, направленных на развитие гибкости.	1		1	27 неделя		
28.	Контрольное тестирование: сдача нормативов ГТО.	1		1	28 неделя		Контрольное тестирование
29.	Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены.	1		1	29 неделя		
30.	Комплекс упражнений и подвижных игр, направленных на развитие силы.	1		1	30 неделя		
31.	Контрольное тестирование: сдача нормативов ГТО.	1		1	31 неделя		Контрольное тестирование
32.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача».	1		1	32 неделя		

33.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч»	1		1	33 неделя		
34.	Комплекс упражнений и подвижных игр, направленных на развитие ловкости.	1		1	34 неделя		
35.	Контрольное тестирование: сдача нормативов ГТО. Зачет.	1		1	35 неделя		Контрольное тестирование
36.	Подведение итогов года.	1	1		36 неделя		

3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Готов к труду и обороне!»

№п/п	Группа	Дата план	Дата факт	Темы занятий	Причина корректировки	Согласование с ЗД по УВР (подпись)

Дата _____

Подпись педагога

ФИО педагога

3.5. Рабочая программа воспитания

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Целью воспитания обучающихся является развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций журналистики;

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

приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний в процессе деятельности.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

— освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

— участие в жизни общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности;

— принятие и осознание ценностей языка, литературы, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

— воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека;

— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

— воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

— воспитание уважения к профессии;

— развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в процессе подготовки и создания проектов, радиопрограмм, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных

представителей), публичных выступлений).

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия детей (подготовка к выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: выставки выступления, презентации проектов — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешной достижение цели события
1.	«Быстрее, выше, сильнее — вместе»	Ноябрь	Соревнования	Фото- и видеоматериалы
2.	Золотой знак ГТО	Февраль	Квест-игра	Фото- и видеоматериалы
3.	Сдача нормативов ГТО	Май	Соревнования	Результаты сдачи ГТО
4.	День здоровья	Май	Турнир	Фото- и видеоматериалы на сайте