

1. Информационная карта программы

Наименование программы		ГТО
Направленность		физкультурно-спортивная
Разработчик программы		Ильюшкина Н.В.
Общий объем часов по программе		34 часа
Форма реализации		очная
Целевая категория обучающихся		9-16 лет
Аннотация программы		Данная программа направлена на формирование интереса обучающихся к спорту. Здоровому образу жизни.
Планируемый результат реализации программы		<ul style="list-style-type: none"> -выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости; -соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований; -выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите; -выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите; -использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. -осуществлять судейство соревнований по волейболу; -работать с книгой спортивной направленности; -самостоятельно составлять выступления и презентацию

2. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» (далее разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего, среднего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей

программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций: 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, целью РПВД «Я выбираю ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО». Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

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

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

. Данная программа направлена на обучение детей лет с целью пробудить у обучающихся интерес к знакомству с особенностями волейбола, спорта, здорового образа жизни. Программа направлена на формирование интереса и положительного отношения к физкультуре и спорту. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для здорового образа жизни, занятию спортом.

Актуальность программы Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения. В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее физическое воспитание 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 основополагающим в единой системе патристического воспитания молодежи

Цель реализации программы: программы – углублённое изучение спортивного комплекса ГТО.

Задачи программы:

Обучающие:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников к ГТО;
- подготовка учащихся к фестивалям по ГТО.

Развивающие:

- развивать способность самостоятельно планировать свою деятельность;
- обеспечить возможность самореализации подростка;
- развивать умение самостоятельно заниматься спортом;
- развивать лидерские качества и организаторские способности;
- развивать навыки работы в команде.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию, трудолюбие;
- обеспечивать чувство коллективизма и взаимопомощи.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Новизна программы. Данная программа способствует раскрытию индивидуальных способностей ребёнка, которые не всегда удаётся выявить на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в одобряемой деятельности. Каждый вид деятельности — творческий, познавательный, исследовательский - обогащает коммуникативный опыт школьников. Занятия направлены на то, чтобы каждый ученик мог ощутить свою уникальность и востребованность.

Отличительная особенность заключается во всестороннем развитии личности ребенка и формирования у него командной работы. По завершении всех занятий учащиеся участвуют в соревнованиях. На протяжении всех занятий педагог оказывает всестороннюю поддержку каждому подростку во время тренировок, фестивалей.

Функции программы

Образовательная функция заключается в организации обучения и вооружении учащихся системой научных знаний, умений, навыков с целью их использования на практике.

Компенсаторная функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

Социально-адаптивная функция программы состоит в том, что каждый обучающийся отрабатывает навыки взаимодействия с другими участниками программы, преодолевая проблемно-конфликтные ситуации, переживая успехи и неудачи,

вырабатывает индивидуальный способ самореализации, успешного существования в реальном мире.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте лет, без ограничений возможностей здоровья, проявляющих интерес к окружающему миру.

Количество обучающихся в группе – человек.

Форма обучения: очная

Уровень программы: базовый

Форма реализации образовательной программы:

- фронтальная – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально-фронтальная – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповая – организация работы в группах;
- индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Организационная форма обучения: групповая.

Режим занятий: занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения:**

По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:

- *словесный* – беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
- *наглядный* – показ, просмотр видеофильмов и презентаций;
- *практический* – самостоятельное выполнение заданий.

По степени активности познавательной деятельности обучающихся:

- *объяснительно-иллюстративные* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- *исследовательский* – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

По логичности подхода:

- *аналитический* – анализ этапов выполнения заданий.

По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:

- *частично-поисковый* – обучающиеся участвуют в коллективном поиске в процессе решения поставленных задач, выполнении заданий досуговой части программы;
- метод проблемного обучения;
- метод дизайн-мышления;
- метод проектной деятельности.

Возможные формы проведения занятий:

- на этапе изучения нового материала – лекция, объяснение, рассказ, демонстрация, игра (указываете по вашей программе);
- на этапе практической деятельности – беседа, дискуссия, практическая работа (указываете по вашей программе);
- на этапе освоения навыков – творческое задание (указываете по вашей программе);
- на этапе проверки полученных знаний – указываете по вашей программе.

Ожидаемые результаты:

– **Личностные результаты:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- -гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- -правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- -основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- -правила игры;
- -технику и тактику игры в волейбол;
- -строевые команды;
- -методику судейства учебно – тренировочных игр;
- -общие рекомендации к созданию презентаций.
- **Уметь:**
- -выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- -соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- -выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- -выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- -использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- -осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- -работать с книгой спортивной направленности;
- -самостоятельно составлять выступления и презентацию.

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

– умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной

– 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

– умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

– умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы

– формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом

– 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; Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции

– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-

предметные результаты:

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Мониторинг образовательных результатов

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений в сфере творческой деятельности.
2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность

3. Готовность к продолжению обучения в сфере коммуникативной деятельности определяется как осознанный выбор и готовность к публичной деятельности.

Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

Периодический контроль проводится по окончании изучения каждой темы в виде конкурсов, соревнований или представления практических результатов выполнения заданий. Конкретные проверочные задания разрабатывает педагог с учетом возможности проведения промежуточного анализа процесса формирования компетенций. Периодический контроль проводится в виде устного опроса.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий педагога, анализ на каждом занятии качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный и письменный опрос, выполнение тестовых заданий, выступление на конференции, зачет, контрольная работа, выставка, конкурс, фестиваль, соревнование, презентация проектов, анализ участия, обучающегося в мероприятиях.

Итоговая аттестация – проводится с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы после завершения ее изучения.

В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Критерии оценивания сформированности компетенций

Уровень	Описание поведенческих проявлений
1 уровень - недостаточный	Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать.
2 уровень – развивающийся	Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике.
3 уровень – опытный пользователь	Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях.
4 уровень – продвинутый пользователь	Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.
5 уровень – мастерство	Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка.

13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1		1
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1		1
15	Метание в полной координации на дальность.	1		1
16	Сдача контрольного норматива.	1		1
17	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол)	1		1
18	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол)	5	2	3
19	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1		1
20	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1		1
21	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1		1
22	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1		1
23	Прыжок в длину с места на результат.	1		1
24	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1		1
25	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1		1
26	Упражнения на развитие гибкости использованием собственной силы.	1		1
27	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1		1
28	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1		1
29	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1		1
30	Контрольные нормативы по ГТО.	1		1
23	Итого	34	10	24

2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ГТО»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	в том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
1	Теоретическая	2	1	1	практика Самоанализ
2	. Имитационные упражнения без мяча	2	1	1	практика Самоанализ
3	Ловля и передача мяча	2	1	1	практика Самоанализ
4	Ведение мяча	4	1	3	практика Самоанализ

5	Броски мяча	4	1	3	практика Самоанализ
6	Действия игрока в защите	4	1	3	практика Самоанализ
7	Действия игрока в нападении.	4	1	3	практика Самоанализ
8	Общая подготовка.	4	1	3	практика Самоанализ
9	Специальная подготовка	4	1	3	практика Самоанализ
10	Тестирование	4	1	3	практика Самоанализ

2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	Содержание занятия
1	Теоретическая	2	Рассказывается о правилах баскетбола и судействе во время соревнований.
2	. Имитационные упражнения без мяча	2	Учащиеся отрабатывают правильную стойку игрока, перемещение по залу в данной стойке.
3.	Ловля и передача мяча	2	Обучающие отрабатывают ловлю и передачу. В конце занятия проводится учебная игра
4	Ведение мяча	4	На занятии дети работают в парах, отрабатывают ведение мяча. Учебная игра
5	Броски мяча	4	Отработка бросков мяча, работают в парах и тройках. Учебная игра
6	Действия игрока в защите	4	Обучающие изучат технику защиты отрабатывают ее. Учебная игра
7	Действия игрока в в нападении.	4	Отрабатываются действия игрока в нападении.
8	Общая подготовка.	4	Выполняются общеразвивающие упражнения, упражнения, подготавливающие к игре в баскетбол . Учебная игра
9	Специальная подготовка	4	Повторяются основные правила баскетбола, отрабатывается ловля и бросок мяча, отрабатываются приемы защиты и нападения
10	Тестирование	4	Дети играют по основным правилам в баскетбол, среди занимающихся привлекаются ребята на судейство

2.4. Календарный учебный график реализации программы

Год обучения	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Количество учебных		Даты начала и окончания	Продолжительность каникул
		всего	теория	практика	недель	дней		
	Введение.	2	1	1	8	40		10 дней

1	Техническая подготовка	6	3	3			02.09.24 26.10.24	
	Техническая подготовка	2	1	1	8	40	05.11.24 28.12.24	10 дней
	Тактическая подготовка	3	1	2				
	Общефизическая подготовка	3	1	2				
	Техническая подготовка	3	1					
	Тактическая подготовка	4	1	3	10	50	09.01.25 20.03.25	10 дней
	Общефизическая подготовка	3	1	2				
	Техническая подготовка	2	1	1				
	Тактическая подготовка	3	1		8	40	30.03.25 26.05.25	
	Общефизическая подготовка	3	1	2				

3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ГТО»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется на базе МБОУ СОШ №2 пос. Новозавидовский.

Для занятий необходимо помещение – спортивный зал, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1.	Профильное оборудование	
1.1	Спортивные маты	5
1.2	Баскетбольные мяча	15
1.3	Скакалки	15
1.4	Конусы	
2.	Компьютерное оборудование	
2.1	Аудио-видеоаппаратура	2
2.2	Компьютер	1
2.3	МФУ	1
3.	Презентационное оборудование	
3.1	Интерактивная доска	1
3.2	Проектор	1
4.	Программное обеспечение	
4.1	Windows, WEB-браузеры	
4.2.	Глобальная компьютерная сеть Интернет	

3.2 Информационное обеспечение

Список рекомендованной литературы

- 1 Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО,
- 2 Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия» 2014 г.
- 3 Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
- 4 Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989
- 5 Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
- 6 Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
- 7 Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983
- 8 Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1982
- 9 Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982
- 10 Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьников: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981
- 11 Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981
- 12 Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980
- 13 Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 1980
- 14 Богатилов В.Ф.: Спортсмены профсоюзов накануне Олимпиады -80 - М.: Профиздат, 1979
- 15 Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 16 Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО). - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 17 Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Комплекс ГТО, IV ступень. - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 18 Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 19 Сметанин Е.К.: Спорт - помощник хлебороба. - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 20 Почётный значок. - М.: Советская Россия, 1977
- 21 Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1976
- 22 Сост. В.А. Ивонин; Б. Авдеев, С. Войцеховский, А. Галли и др.: ГТО на марше. - М.: Физкультура и спорт, 1975
- 23 Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1974

Электронные образовательные ресурсы и интернет-ресурсы

- [Спорт.ру](#) — Здесь Вы найдете ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов. Комментарии российских тренеров и специалистов. Сможете пообщаться на Форуме. Регистрация не нужна.

- [ФизкультУРА](#) — На сайте можно смотреть видео, читать и скачивать статьи, программы, книги о спорте, воспитании, оздоровлении, физиологии. Представлено много материала по методике и технике обучения в отдельных видах спорта. Удобный поиск материала по карте

сайта. Регистрация не нужна.

- Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от «А» до «Я» — На сайте представлены уроки баскетбола от специалистов отечественной и заокеанской школ баскетбола.

- «Slamdunk.ru» — баскетбольный портал — Новости, справочные материалы, тексты книг и пр. по баскетболу и стритболу. Календарь и результаты российских и международных матчей. Фото- и видеогалереи баскетболистов. Форум и блоги.

- Все о баскетболе — информационный сайт об игре в баскетбол

- pro-basketball.ru — Здесь вы найдете полный разбор всех деталей игры, изучите те вопросы обучения и совершенствования, которые теорией признаны бесспорными и хорошо разработаны в различных учебных пособиях. Наибольшее внимание на блоге уделяется спорным, нерешенным проблемам и, конечно, особенностям детского баскетбола: отбору в секцию новичков, разработке учебно-тренировочного процесса, определению посильных для детей нагрузок, воспитанию юных баскетболистов в духе командной морали, дружбы и товарищества, перспективе роста мастерства занимающихся баскетболистов и т.п.

На блоге Pro-Basketball.Ru разобраны общие вопросы работы детской секции, физическая, теоретическая и психологическая подготовка юных спортсменов, техника, тактика игры и соревнования детских и юношеских команд. В приложениях даны примерные уроки по разным периодам подготовки и описаны упражнения к этим урокам, дающие наибольший эффект в занятиях баскетбольной секции.

- Sports.ru — спортивный портал. Ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов. Текстовые трансляции спортивных событий; инфографика. Комментарии российских тренеров и специалистов. Форум.

- consultant.ru — Законодательство в сфере физической культуры и спорта

2. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся:

1. Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>, <https://ds04.infourok.ru>
2. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>
3. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>
4. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/>
5. Рефераты на спортивную тематику. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
6. Ю. Д. Железняк В.А. Кудянский «Волейбол у истоков мастерства»
Изд. ГРАНД Москва 1998 г.

3.3 Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы

3.4 Кадровое обеспечение

Разработка и реализация Программы осуществляется педагогом дополнительного образования, согласно должностной инструкции, утвержденной приказом директора учреждения, которая разработана на основании профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (в действующей редакции).

Педагог дополнительного образования относится к категории специалистов и является педагогическим (основным) составом учреждения.

Педагог дополнительного образования подчиняется непосредственно заместителю директора по учебно-воспитательной работе.

На должность педагога дополнительного образования назначается лицо:

- имеющее высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или

укрупненных групп направлений специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности;

- не имеющее ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации;

- прошедшее обязательный предварительный (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры (обследования), а также внеочередные медицинские осмотры (обследования) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

- прошедшее аттестацию на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

3.5 Методическое обеспечение

Особенности организации образовательной деятельности

Работа с обучающимися построена следующим образом: с целью достижения поставленной в программе цели и получения запланированного результата, с учетом индивидуальных особенностей и способностей детей педагог привлекает обучающихся к открытию новых знаний и включает обучающихся в эту деятельность. Создавая проблемную ситуацию, вместе с детьми определяет цель занятия. Учит детей ставить перед собой цели и искать пути их достижения, а также пути решения возникающих проблем. Педагог обращает внимание на общие способы действий, создает ситуацию успеха, поощряет учебное сотрудничество между обучающимися, обучающимися и педагогом. Педагог учит детей оценивать свою деятельность на занятии и деятельность других обучающихся с использованием различных способов выражения своих мыслей, отстаивания собственного мнения и уважения мнения других.

В заключительной части занятия проводится краткий анализ достигнутых результатов, что создает у обучающихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Объясняет, за что обучающиеся получили поощрение.

Методы образовательной деятельности

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволят установить взаимосвязь деятельности педагога и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

По уровню активности используются методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- эвристический метод;
- метод устного изложения, позволяющий в доступной форме донести до обучающихся сложный материал;
- метод проверки, оценки знаний и навыков, позволяющий оценить переданные педагогом материалы и, по необходимости, вовремя внести необходимые корректировки по усвоению знаний на практических занятиях;
- исследовательский метод обучения, дающий обучающимся возможность проявить себя, показать свои возможности, добиться определенных результатов.
- проблемного изложения материала, когда перед обучающимся ставится некая задача, позволяющая решить определенный этап процесса обучения и перейти на новую ступень обучения;
- закрепления и самостоятельной работы по усвоению знаний и навыков;
- диалоговый и дискуссионный.

Приемы образовательной деятельности:

- игры (на развитие внимания, памяти, воображения),
- соревнования и конкурсы.

- наглядный (рисунки, плакаты, чертежи, фотографии, схемы, модели, приборы, видеоматериалы, литература),
- создание творческих работ.

Занятие состоит из теоретической (лекция, беседа) и практической части, создаются все необходимые условия для творческого развития обучающихся. Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

3. **Основные образовательные процессы:** беседы, экскурсии, игры, творческие задания по изученным темам, разделам. Занятия включают в себя просмотр видеофильмов, логические игры, ребусы, викторины, конкурсы на зрительную память, смекалку, подвижные игры и эстафеты.

Основные формы деятельности:

- различные формы самостоятельной работы;
- участие в обсуждении и решение проблемных ситуаций, выдвигаемых педагогом;
- анализ устных ответов обучающихся, их дополнение в процессе уплотненного опроса при проверке знаний;
- выполнение заданий с вариантами ответов по каждой теме, ответы на вопросы тестов.

Форма организации учебных занятий:

- беседа;
- лекция;
- соревнование;
- игра-квест;
- экскурсия;
- индивидуальная защита проектов;
- творческая мастерская;
- творческий отчет и другие

Типы учебных занятий:

- первичного ознакомления с материалом;
- усвоение новых знаний;
- комбинированный;
- практические занятия;
- закрепление, повторение;
- итоговое.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие творческих способностей у обучающихся:

- когнитивно-эмоциональный
- личностно-креативный
- мотивационно-ценностный
- деятельностно-процессуальный
- рефлексивный

Результатом усвоения обучающимися программы является достижение планируемых результатов.

Учебно-методические средства обучения:

- специализированная литература;
- наборы технической документации к применяемому оборудованию;

- плакаты, фото и видеоматериалы;
- учебно-методические пособия для педагога и обучающихся, включающие дидактический, информационный, справочный материалы на различных носителях, компьютерное и видео оборудование и другое по вашему направлению.

Применяемое на занятиях дидактическое и учебно-методическое обеспечение включает в себя электронные учебники, справочные материалы и системы используемых Программ, Интернет, рабочие тетради обучающихся.

Педагогические технологии

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

- технологии развивающего обучения, направленные на общее целостное развитие личности, на основе активно-деятельного способа обучения, учитывающие закономерности развития и особенности индивидуума;
- технологии личностно-ориентированного обучения, направленные на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка, максимальное выявление, раскрытие и использование его опыта;
- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие обучение каждого обучающегося на уровне его возможностей и способностей;
- технологии сотрудничества, реализующие демократизм, равенство, партнерство в отношениях педагога и обучающегося, совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.
- проектные технологии – достижение цели через детальную разработку проблемы, которая должна завершиться реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом;
- кейс-технологии, это интерактивные технологии, основанные на реальных или вымышленных ситуациях, направленные на формирование у обучающихся новых качеств и умений по решению проблемных ситуаций;
- компьютерные технологии, формирующие умение работать с информацией, исследовательские умения, коммуникативные способности.

В практике выступают различные комбинации этих технологий, их элементов.

Таблица 2

Критерии оценивания уровня освоения программы

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

2. Содержание программы**2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН****дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ГТО»**

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая	2	1	1
2	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500- 1000м.	2	1	1
3	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000м.	2	1	1
4	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на 1длинные дистанции.	1		1
5	Бег 3000-5000м в сочетании с дыханием.	4	1	3
6	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	4	1	3
7	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м – 100м работа рук, ног, корпуса.	4	1	3
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	4	1	3
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60, 100м.	4	1	3
10	Бег на короткие дистанции на результат.	4	1	3
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1		1
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1		1