


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Партизанская школа имени Героя Советского Союза Богданова Александра Петровича»  
Симферопольского района Республики Крым  
ул. Сумская, №11а, с. Партизанское, Симферопольский район, Республики Крым, РФ, 297566,  
телефон: +7(978)7375962, e-mail: [school\\_simferopolsiy-ravon23@crimeaedu.ru](mailto:school_simferopolsiy-ravon23@crimeaedu.ru)  
ОКПО 00827082. ОГРН 1159102023134. ИНН 9109009671/КПП 910901001


**РАССМОТРЕНО**

МО учителей художественно-эстетического цикла  
(протокол № 4 от 26.08 2022г.)

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по воспитательной работе  
 О.Н. Квития  
30.08 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ  
«Партизанская школа  
им. А.Д. Богданова»  
 А.В. Терещенко  
30.08 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«НАВСТРЕЧУ ГТО»**

Направленность:	физкультурно-спортивная
Срок реализации:	1 год
Вид программы:	модифицированная
Уровень:	базовый
Возраст обучающихся:	10-17 лет
Составитель:	Терещенко Анжелла Викторовна, учитель физической культуры

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Воспитательный потенциал программы.....	5
1.4. Содержание программы .....	6
1.5. Планируемые результаты .....	10
2. Комплекс организационно – педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации.....	12
2.4. Список литературы.....	14
3. Приложения	
3.1. Оценочный материал.....	16
3.2. Методические материалы.....	18
3.3. Календарно – тематическое планирование.....	22
3.4. Лист корректировки.....	26
3.5. План воспитательной работы.....	27

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### Нормативно правовая основа программы

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.03.2022 года);
- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национального проекта «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Федерального проекта «Патриотическое воспитание» (от 01.01.2021)
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письма Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07«Осопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Закона об образовании в Республике Крым от 6 июля 2015 года № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10 сентября 2019 года);

• Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

**Направленность(профиль) программы** - по содержанию дополнительная общеразвивающая программа «Навстречу ГТО» является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению досуговой, по форме организации – групповой, по времени реализации – годичной.

**Актуальность.** Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

**Новизна.** Данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из видов спорта: лёгкой атлетики, туризма.

**Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

**Отличительной особенностью** данной программы является физическое воспитание школьников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют развитию и совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности. Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. К особенностям реализации программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.
4. Обеспечение разносторонней физической и технической подготовки занимающихся, необходимой для выполнения нормативов ВФСК ГТО.

**Адресат.** В спортивно-оздоровительную группу зачисляются учащиеся образовательных организаций в возрасте 10-17 лет, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Уровень программы, объем и срок освоения.** Программа базового уровня обучения включает 36 учебных часов, срок освоения программы – 1 год.

**Формы обучения** – очная.

**Режим занятий.** Занятия проводятся в групповой форме продолжительностью 1 учебный академический час (1 академический час – 45 минут) с перерывом 10 минут. Занятия проводятся в спортивном зале.

**Особенности организации образовательного процесса.** Организация образовательного процесса происходит в группах. Группы разновозрастные. Состав группы: постоянный; занятия: групповые. Наполняемость учебной группы – не более 25 человек. Виды занятий определяются содержанием Программы и могут предусматривать групповые занятия; теоретические занятия; тестирование; самостоятельную подготовку. Дополнительными формами учебно-тренировочного процесса являются спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.)

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** Данная программа разработана с целью развития общей физической подготовки и укрепления здоровья занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

### Задачи

#### Обучающие:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях.

#### Развивающие:

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью;
- техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

#### Воспитательные:

- воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

## 1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Навстречу к ГТО» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных, успешных и здоровых граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе, в команде;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы, команды;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

#### Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль, инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание детей формируется через указание и разъяснение правил поведения на учебном занятии, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример преподавателя.

Основной в работе преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности обучающихся, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля, за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- контроль, за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, чествование победителей, с привлечением родителей;
- систематический контроль за успехами обучающихся.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание, как в учебном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер-преподаватель должен побуждать обучающихся к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, но и дома.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, участие в различных акциях, проведение походов и тематических вечеров, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

В воспитательной деятельности преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров-преподавателей должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий, радоваться успехам своих учеников и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно заниматься физической культурой дополнительно.

## 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	Всего часов	В том числе		Формы аттестации или контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка (4 ч)	4	4	-	Устный опрос.
2.	Общефизическая подготовка (11 ч)	11	3	8	Тестирование, выполнение нормативов.
3.	Специально-физическая подготовка (6 ч)	6	2	4	Тестирование, выполнение нормативов.
4.	Техническая подготовка по видам спорта	8	2	6	Тестирование, выполнение нормативов.
5.	Подвижные игры	5	2	3	Соревнования.
6.	Контрольные испытания (тестирование, выполнение нормативов)	2	-	2	Тестирование, выполнение нормативов.
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	

## **Содержание программы**

Процесс подготовки можно разделить на теоретическую, общефизическую, развитие прикладных навыков, подвижные игры. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены генеральной задачей - развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма.

### **1. Теоретическая подготовка ( 4 ч )**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по волейболу.

**Комплекс ГТО.** История Советского комплекса ГТО. ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

#### ***Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия***

Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия.

**Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена.** Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль обучающегося. Значение и содержание самоконтроля при занятиях различными видами физической культуры и спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

### **2. Общефизическая подготовка (11 ч)**

**Строевые упражнения:** команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения:** для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза.

Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. 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. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-от 1до 3 км, для юношей от 1 до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах на длинные дистанции. Прыжки на скакалке. Спортивные игры на время: баскетбол, мини футбол (для мальчиков и девочек).

### **3. Специально-физическая подготовка (6 ч)**

**Беговые упражнения:** бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

**Силовые упражнения:** упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др.

**Прыжковые упражнения:** ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

**Кроссовая подготовка:** бег по переменной местности 500 - 2 - км. Бег по переменной местности на время 10-15-20 минут. Бег по стадиону на выносливость 1:2:3 км на время 5-10-15-10 минут.

**Имитационные упражнения:** имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

### **4. Техническая подготовка по видам спорта (8 ч)**

Туризм. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Вязание узлов. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

**Лыжные гонки.** Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжным ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

**Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции: положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Упражнения направленные на формирование техники движений. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с низкого старта. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3XЮ м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3XЮ м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

**Бег на средние и длинные дистанции:** Обучение технике бега по дистанции с заданной скоростью. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. Бег на дистанции 100 м, 200 м, 400 м, 1000 м. Бег на 2 км, 3 км.

*Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность.* Разбег (предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами.

Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча (снаряда) способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Бег с мячом(снарядом) 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.

*Прыжки:* разбег, отталкивание, полёт, приземление.

Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

## 5. Подвижные игры (5 ч)

*Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метание) видов движений:* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Перестрелка», «Рэгби», «снайперы», «Мяч соседу», «Удочка», «воробьи и вороны», «Ловля оленей», «Русская лапта», «Весёлые старты».

*Эстафеты (легкоатлетические, гимнастические, с предметами)* «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и (расстояние 15— 20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м). т.д.

*Игры в зимний период:* «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

*Спортивные игры:* баскетбол, волейбол, мини-футбол.

### Контрольные испытания. (2 ч)

Приложение 1

## 1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, выполнение нормативов комплекса ГТО на знак отличия, соответствующего возрастной ступени.

### В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

*Знать:* что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

*Уметь:* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

*Иметь навык* приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

**Продолжительность образовательного процесса** – 36 учебных недель: начало занятий – 1 сентября, завершение – 31 мая.

**График занятий:** 1 раза в неделю, занятия по 1 академическому часу.

**Сроки контрольных процедур:**

- входной контроль: сентябрь;
- промежуточный контроль: декабрь;
- итоговый контроль: май.

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Кадровое обеспечение.** Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства (учитель физической культуры).

**Материально-техническое обеспечение программы.** Для полноценной работы по программе комплекса ГТО общеобразовательная организация должна иметь:

- спортивный зал;
- спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания; гранаты 500 и 700 г; флажки разметочные на опоре; конусы (пластиковые); мишени для метаний; гантели наборные; гири, стенки и скамейки гимнастические; перекладины гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; перекладины навесные; маты гимнастические; рулетки измерительные (10, 50 м); секундомеры.

Результативность работы по комплексу ГТО во многом зависит от того, насколько педагог будет осуществлять планирующую и организующую деятельность, реализовывать программу организации спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся, инновационные разработки, индивидуальные педагогические технологии и подходы, выполнять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приёмы, продуктивно использовать имеющееся оборудование, соответствующие возрасту тренажёры, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, и др.), температурные условия, подготовленность обучающихся, их возрастные и индивидуальные особенности.

**Методическое обеспечение образовательной программы:**

**Принципы построения работы:** принцип комплексности, преемственности, вариативности, от простого к сложному, связь знаний, умений с жизнью, с практикой, научность, доступность, системность знаний, воспитывающая и развивающая направленность, активность и самостоятельность, учет возрастных и индивидуальных особенностей.

**Методы обучения:** Успешное решение образовательных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

*Общепедагогические или дидактические методы* включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

*Спортивные методы* включают метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Применяются так же игровой, соревновательный метод и метод круговой тренировки.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

***Педагогические технологии:***

- здоровьесберегающие (формируют у учащихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни);
- интегрированные (учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь);
- личностно- ориентировочные (развивают интерес к спорту не только у высокомотивированных, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте. Создание благоприятных условий для каждого воспитанника);
- групповые (помогает учащимся планировать деятельность, сплотить коллектив, создать в нем психологический комфорт).

***Дидактические материалы:***

- Картотека упражнений по физической подготовке;
- Схемы и плакаты освоения техники подвижных игр;
- Правила игр;
- Наглядные пособия «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные игры», «Нормы ГТО»;
- Использование наглядности (слайды, фотографии, видео).

***Алгоритм занятия.***

План проведения занятия предполагает следующие этапы: приветствие, определение темы занятий, информация о теме, практикум, усвоение темы, закрепление материала, подведение итогов.

**2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ**

В течение года в школе проводится три вида контроля:

- входной;
- промежуточный;
- итоговый.

*Входной* контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков, обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов по ОФП.

*Промежуточный* контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обученности обучающихся и коррекции деятельности тренера - преподавателя и обучающихся для улучшения физических показателей. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.

*Итоговый* контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Формы контроля: теоретический опрос - май, выполнение нормативов по ГТО (См. Приложение 1)

Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются педагогом.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися строится на принципах:

- научности;
- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов;

### **Содержание и методика контрольных испытаний по физической подготовке** **Физическая подготовка.**

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Челночный бег 3х10м.* На расстоянии 10м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.* ИП-упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП

5. *Бег 1000м.* Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

6. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**Сводный протокол тестирования по ОФП за \_\_\_\_\_ учебный год**  
**Группа № \_\_\_\_\_**

**Преподаватель: \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г**

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Год рождения	ОФП					
			Прыжки в длину с места	Бег 30м.	Бег 30 (3/10)с	Метание мяча м.	Бег 1000м	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа
1								

**Средний балл группы:**

Тренер-преподаватель: / \_\_\_\_\_ / Медицинский работник: / \_\_\_\_\_ /.

**Примерный перечень спортивных мероприятий для возможного участия обучающихся в спортивных мероприятиях:**

- «Весёлые старты» (согласно плану спортивных мероприятий);
- Президентские состязания (8-18 лет) (согласно плану районных мероприятий)
- Выполнение нормативов комплекса ГТО (6-18 лет) (согласно графику Центра тестирования);

- Зимний фестиваль ГТО (16-18 лет) (февраль, согласно плану, районных и региональных спортивных мероприятий);
- Соревнование по многоборью ГТО (9-15 лет) апрель (согласно плану районной спартакиады, среди учащихся)
- Летний фестиваль ГТО (11-15 лет) (май-июнь), согласно плану, районных и региональных спортивных мероприятий);
- Соревнование по легкой атлетике (8-18лет) (согласно плану районной спартакиады, среди учащихся).

## **2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Литература для педагога**

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. –М.: Советский спорт, 2003.
4. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2005. –112 с.

### **Литература для обучающихся**

1. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999.
2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
5. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.
6. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Туллома» Мурманск, 2007
8. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

### **Список литературы для родителей**

- 1.Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1999
- 2.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.
3. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры», Москва, 2004

4. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Константинова Ю.С.). М.: Советский спорт, 2005.
5. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион», Москва, 2007
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.

### 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

#### 3.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение 1

#### Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Б	С	З	Б	С	З
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

#### Нормы ГТО для школьников 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Б	С	З	Б	С	З
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50



	или на 3 км	Без учета времени				
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени				
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями	
9.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями				
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6
* Для бесснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						

### Нормы ГТО для школьников 13-15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Б	С	З	Б	С	З
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями		Пальцами	Ладонями	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

**Нормы ГТО для школьников 16-17 лет**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

**3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса являются образцом для разработки учебно-методического комплекса, оригиналы материалов хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

**Конспект урока по теме:** «История комплекса ГТО».

**Место проведения:** спортзал

**Вид урока:** круговая тренировка

**Тип урока:** совершенствование умений и знаний.

**Цель урока:** подготовка к сдаче нормативов ГТО (комплексное развитие двигательных качеств).

**Задачи урока:**

Совершенствование техники выполнения отдельных элементов при подготовке к сдаче нормативов ГТО.

Способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, гибкости, скорости, выносливости.

Воспитательные: формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции.

**Инвентарь:** дидактический материал (карточки с техникой выполнения, карточки с нормативами, планшеты или телефоны, линейки для измерения гибкости, раздаточный материал (знаки отличия), конусы, гимнастические маты, секундомеры.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (11 мин)		
1. Построение.	1 мин.	Класс равняйся! Смирно!
<p>а) <b>Отрывок из мультфильма «Ну, погоди!».</b> <b>Вопросы к теме.</b>            Обсуждение содержания мультипликационного фильма: Почему я показала вам этот фрагмент? О чем сюжет? Почему у главного героя не получилось справиться с задачей, удержать вес? Какие выводы для себя мы можем сделать на примере приключений главного героя.</p> <p><b>Учащиеся должны прийти к выводу: Здоровье человека – это главная ценность в жизни</b> (перечислить правила ЗОЖ: занятия физкультурой, спортом, играми на воздухе; здоровое питание, режим дня; закаливание;</p> <p>б) Чтение стихотворения:            Чтобы быть здоровым смелым,            Быть напористым, умелым            Спортом нужно заниматься:            Бегать, плавать, закаляться.            Нужно нормы выполнять,            А не просто так бежать.            Получить нужно очки,            А за них дадут значки.            По значкам можно сказать:            Мы готовы все на «пять»            И здоровье сохранять,            И Россию защищать!            Как вы, думаете, о чём это стихотворение? (о ГТО) А что такое ГТО? (Ответы уч-ся)            Давайте попробуем сформулировать тему урока.</p> <p><b>И так, давайте попытаемся сформулировать тему урока:</b></p>		
- Сообщение темы и задач урока:		Тема урока: «История комплекса ГТО.». Задачи урока: Сегодня мы будем совершенствовать технику выполнения отдельных элементов при подготовке к сдаче нормативов ГТО. Попробуем выполнить несколько нормативов по сдаче ГТО и оценить их выполнение.
<p><b>Видеоролик: Что такое ГТО?</b>            Спустя 23 года по Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране ввелся Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) данная аббревиатура хорошо знакома людям старшего поколения.            Обновленная расшифровка ГТО звучит как: <b>«Горжусь тобой, Отечество!»</b>            Цель возрождения ГТО-21 века:            1. попытка привить вам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту, чтобы вместо компьютерных игр вы занимались физкультурой и спортом.            2. укрепление вашего здоровья;            3. воспитание всестороннего физически развитого человека, подготовку его к трудовой</p>		

<p>деятельности и защите Родины.</p> <p>4. Увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.</p> <p><b>ЗАЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ ГТО В 21 ВЕКЕ?</b></p> <p>Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.</p> <p>Школьники, которые выполняют нормативы комплекса, отмечаются золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получают спортивные звания. Обладание такими знаками отличия даёт бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.</p>		
Построение в одну шеренгу		Класс в одну шеренгу становись! Направо, налево в обход шагом марш!
2. Медленный бег на одной половине зала с заданиями (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, правым и левым боком, бег спиной, с изменением направления движения, приставным шагом). СБУ выполняются змейкой между гимнастическими ковриками.	2 мин.	Дистанция между уч-ся 2 шага.
3. Флешмоб под музыку «Зарядка».	3-4 мин.	Проверка домашнего задания (показывают двое из учеников, остальные повторяют).
<b>Основная часть(32мин)</b>		
<p>Сейчас мы разделимся на команды, в каждой команде должно быть одинаковое количество человек, вы выберете капитанов, которые выполнять задания будут первыми, затем оценивать будут команду. Выполнять будем два подхода: первый круг вы выполняете тесты способами, которыми вам привычно, второй круг, вы прежде. Чем выполнить задания вы читаете всей командой инструкцию, смотрите ролик и после этого вы выполняете по правилам норматив. Оцениваете себя только после второго выполнения.</p> <p>1 станция – Челночный бег, 2 станция – прыжки, 3- пресс, 4- гибкость. Меняемся по кругу против часовой стрелки.</p>		
1. Разделение на станции.		Класс делится на группы. Упражнения выполняются по свистку.
1. <b>Тест на определение координационных</b>	Каждая станция - 4 минуты Ошибки:	Челночный бег на расстоянии 9 м, прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию,

<p><b>способностей:</b> <b>Цель:</b> Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*9 м.</p>	<p>Заступ на стартовую линию. Не касания линии пальцами. Занос или заступ ногой за линию во время сдачи теста.</p>	<p>принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека. Упражнение выполняется в виде соревнования, определяется победитель.</p>
<p>2. Станция: <b>Тест на определение скоростно-силовых качеств:</b> <b>Цель:</b> Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.</p>	<p>Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно.</p>	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.</p>
	<p>Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза.</p>	<p>Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.</p>
<p>4. Станция: <b>Тест на определение гибкости.</b> Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье <b>Цель:</b> Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке из</p>	<p>Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.</p>

положения стоя на скамейке у детей школьного возраста.		Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.
Заключительная часть (2 мин).		
1. Опрос по теме урока	1 мин.	Теоретический опрос.
Что нового вы сегодня узнали о ГТО? Для чего необходимо сдавать нормативы, особенно молодому поколению?		
2. Подведение итогов.	1 мин.	Дать оценку выполнению заданий.

### 3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1 группа

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
<b>1. Теоретическая подготовка (4 ч)</b>				
1.	История комплекса ГТО.	1	06.09	
2.	Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства.	1	13.09	
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	20.09	
4.	Режим, питание спортсмена.	1	27.09	
<b>2. Общефизическая подготовка (11 ч)</b>				
5.	Виды строя. Действия в строю на месте и в движении.	1	04.10	
6.	Гимнастические упражнения:	1	11.10	
7.	Упражнения для всех групп мышц.	1	18.10	
8.	Упражнения для развития силы.	1	25.10	
9.	Упражнения для развития быстроты. Бег по дистанции от 30 до 100 м		01.11	
10.	Упражнения для развития гибкости.	1	08.11	
11.	Упражнения для развития ловкости.	1	15.11	
12.	Упражнения типа «полоса препятствий»:	1	22.11	
13.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	29.11	
14.	Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	1	06.12	
15.	Упражнения для развития общей выносливости. Бег на 500, 600, 1000 м.	1	13.12	
<b>3. Специально-физическая подготовка (6 ч)</b>				
16.	Беговые упражнения:	1	20.12	
17.	Силовые упражнения	1	27.12	
18.	Упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота;	1	10.01	
19.	Прыжковые упражнения	1	17.01	
20.	Кроссовая подготовка: бег по переменной местности 500 - 2000 м.	1	24.01	
21.	Имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.	1	31.01	
<b>4. Техническая подготовка по видам спорта (8 ч)</b>				
22.	Туризм	1	07.02	

23.	Отработка навыков преодоления препятствий.	1	14.02	
24.	Бег на короткие дистанции	1	21.02	
25.	Бег на средние и длинные дистанции	1	28.02	
26.	Упражнения направленные на формирование техники движений.	1	07.03	
27.	Бег на средние и длинные дистанции:	1	14.03	
28.	Метание на дальность.		21.03	
29.	Прыжки в длину	1	28.03	
	<b>5. Подвижные игры (5 ч)</b>			
30.	Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических видов движений	1	11.04	
31.	Эстафеты (легкоатлетические, гимнастические, с предметами)	1	18.04	
32.	Спортивные игры: баскетбол	1	25.04	
33.	Спортивные игры: мини-футбол	1	02.05	
34.	Спортивные игры: волейбол	1	16.05	
35.	<b>Контрольные испытания (тестирование, выполнение нормативов)</b>	1	23.05	
36.	<b>Контрольные испытания (тестирование, выполнение нормативов)</b>	1	30.05	

## 2 группа

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
	<b>1. Теоретическая подготовка (4 ч)</b>			
1.	История комплекса ГТО.	1	06.09	
2.	Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства.	1	13.09	
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	20.09	
4.	Режим, питание спортсмена.	1	27.09	
	<b>2. Общефизическая подготовка (11 ч)</b>			
5.	Виды строя. Действия в строю на месте и в движении.	1	04.10	
6.	Гимнастические упражнения:	1	11.10	
7.	Упражнения для всех групп мышц.	1	18.10	
8.	Упражнения для развития силы.	1	25.10	
9.	Упражнения для развития быстроты. Бег по дистанции от 30 до 100 м		01.11	
10.	Упражнения для развития гибкости.	1	08.11	
11.	Упражнения для развития ловкости.	1	15.11	
12.	Упражнения типа «полоса препятствий»:	1	22.11	
13.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	29.11	
14.	Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	1	06.12	
15.	Упражнения для развития общей выносливости. Бег на 500, 600, 1000 м.	1	13.12	
	<b>3. Специально-физическая подготовка (6 ч)</b>			
16.	Беговые упражнения:	1	20.12	
17.	Силовые упражнения	1	27.12	

18.	Упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота;	1	10.01	
19.	Прыжковые упражнения	1	17.01	
20.	Кроссовая подготовка: бег по переменной местности 500 - 2000 м.	1	24.01	
21.	Имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.	1	31.01	
<b>4. Техническая подготовка по видам спорта (8 ч)</b>				
22.	Туризм	1	07.02	
23.	Отработка навыков преодоления препятствий.	1	14.02	
24.	Бег на короткие дистанции	1	21.02	
25.	Бег на средние и длинные дистанции	1	28.02	
26.	Упражнения направленные на формирование техники движений.	1	07.03	
27.	Бег на средние и длинные дистанции:	1	14.03	
28.	Метание на дальность.		21.03	
29.	Прыжки в длину	1	28.03	
<b>5. Подвижные игры (5 ч)</b>				
30.	Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических видов движений	1	11.04	
31.	Эстафеты (легкоатлетические, гимнастические, с предметами)	1	18.04	
32.	Спортивные игры: баскетбол	1	25.04	
33.	Спортивные игры: мини-футбол	1	02.05	
34.	Спортивные игры: волейбол	1	16.05	
35.	<b>Контрольные испытания (тестирование, выполнение нормативов)</b>	1	23.05	
36.	<b>Контрольные испытания (тестирование, выполнение нормативов)</b>	1	30.05	

### 3 группа

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
<b>1. Теоретическая подготовка (4 ч)</b>				
1.	История комплекса ГТО.	1	01.09	
2.	Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства.	1	08.09	
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	15.09	
4.	Режим, питание спортсмена.	1	22.09	
<b>2. Общефизическая подготовка (11 ч)</b>				
5.	Виды строя. Действия в строю на месте и в движении.	1	06.10	
6.	Гимнастические упражнения:	1	13.10	
7.	Упражнения для всех групп мышц.	1	20.10	
8.	Упражнения для развития силы.	1	27.10	
9.	Упражнения для развития быстроты. Бег по дистанции от 30 до 100 м	1	03.11	
10.	Упражнения для развития гибкости.	1	10.11	
11.	Упражнения для развития ловкости.	1	17.11	
12.	Упражнения типа «полоса препятствий»:	1	24.11	



13.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	01.12	
14.	Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	1	08.12	
15.	Упражнения для развития общей выносливости. Бег на 500, 600, 1000 м.	1	15.12	
	<b>3. Специально-физическая подготовка (6 ч)</b>	1	22.12	
16.	Беговые упражнения:		29.12	
17.	Силовые упражнения	1	12.01	
18.	Упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота;	1	19.01	
19.	Прыжковые упражнения	1	26.01	
20.	Кроссовая подготовка: бег по переменной местности 500 - 2000 м.	1	02.02	
21.	Имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.	1	03.02	
	<b>4. Техническая подготовка по видам спорта (8 ч)</b>			
22.	Туризм	1	09.02	
23.	Отработка навыков преодоления препятствий.	1	16.02	
24.	Бег на короткие дистанции	1	02.03	
25.	Бег на средние и длинные дистанции	1	09.03	
26.	Упражнения направленные на формирование техники движений.	1	16.03	
27.	Бег на средние и длинные дистанции:	1	23.03	
28.	Метание на дальность.	1	30.03	
29.	Прыжки в длину	1	06.04	
	<b>5. Подвижные игры (5 ч)</b>			
30.	Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических видов движений	1	13.04	
31.	Эстафеты (легкоатлетические, гимнастические, с предметами)	1	20.04	
32.	Спортивные игры: баскетбол	1	27.04	
33.	Спортивные игры: мини-футбол	1	04.05	
34.	Спортивные игры: волейбол	1	11.05	
35.	<b>Контрольные испытания (тестирование, выполнение нормативов)</b>	1	18.05	
36.	<b>Контрольные испытания (тестирование, выполнение нормативов)</b>	1	25.05	

#### 4 группа

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
	<b>1. Теоретическая подготовка (4 ч)</b>			
37.	История комплекса ГТО.	1	01.09	
38.	Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства.	1	08.09	
39.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	15.09	
40.	Режим, питание спортсмена.	1	22.09	
	<b>2. Общефизическая подготовка (11 ч)</b>		29.09	
41.	Виды строя. Действия в строю на месте и в движении.	1	06.10	

42.	Гимнастические упражнения:	1	13.10	
43.	Упражнения для всех групп мышц.	1	20.10	
44.	Упражнения для развития силы.	1	27.10	
45.	Упражнения для развития быстроты. Бег по дистанции от 30 до 100 м	1	03.11	
46.	Упражнения для развития гибкости.	1	10.11	
47.	Упражнения для развития ловкости.	1	17.11	
48.	Упражнения типа «полоса препятствий»:	1	24.11	
49.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	01.12	
50.	Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	1	08.12	
51.	Упражнения для развития общей выносливости. Бег на 500, 600, 1000 м.	1	15.12	
	<b>3. Специально-физическая подготовка (6 ч)</b>	1	22.12	
52.	Беговые упражнения:		29.12	
53.	Силовые упражнения	1	12.01	
54.	Упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота;	1	19.01	
55.	Прыжковые упражнения	1	26.01	
56.	Кроссовая подготовка: бег по переменной местности 500 - 2000 м.	1	02.02	
57.	Имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.	1	03.02	
	<b>4. Техническая подготовка по видам спорта (8 ч)</b>			
58.	Туризм	1	09.02	
59.	Отработка навыков преодоления препятствий.	1	16.02	
60.	Бег на короткие дистанции	1	02.03	
61.	Бег на средние и длинные дистанции	1	09.03	
62.	Упражнения направленные на формирование техники движений.	1	16.03	
63.	Бег на средние и длинные дистанции:	1	23.03	
64.	Метание на дальность.	1	30.03	
65.	Прыжки в длину	1	06.04	
	<b>5. Подвижные игры (5 ч)</b>			
66.	Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических видов движений	1	13.04	
67.	Эстафеты (легкоатлетические, гимнастические, с предметами)	1	20.04	
68.	Спортивные игры: баскетбол	1	27.04	
69.	Спортивные игры: мини-футбол	1	04.05	
70.	Спортивные игры: волейбол	1	11.05	
71.	<b>Контрольные испытания (тестирование, выполнение нормативов)</b>	1	18.05	
72.	<b>Контрольные испытания (тестирование, выполнение нормативов)</b>	1	25.05	



### 3.5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

I полугодие(сентябрь-декабрь)			
№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
<b>1. Гражданское и патриотическое воспитание:</b> формирование патриотических, ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям русского народа.			
1.1.	Беседа«Патриотические праздники России»	Сентябрь	Терещенко А.В.
1.2.	Беседы «Моя Родина», «Государственные символы России», «Я гражданин своей страны»	Октябрь	Терещенко А.В.
1.3.	Час общения «День Народного Единства», «День добрых дел», акция "Спешите делать добрые дела"	Ноябрь	Терещенко А.В.
1.4	Беседа «Я – Крымчанин!»	Декабрь	Терещенко А.В.
<b>2. Духовно-нравственное воспитание:</b> формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и других народов России.			
2.1.	Беседы «Международный день грамотности», «Культура умственного труда», «Главные ценности жизни», «День Матери»	Сентябрь	Терещенко А.В.
2.2.	Беседа «Профессия родителей. Трудовые семейные традиции», «Профессия, которая мне нравится»	Октябрь	Терещенко А.В.
2.3.	Беседы «Здоровый образ жизни, спорт, правильное питание», «Вредные привычки и борьба с ними», «Учись быть Человеком»	Ноябрь	Терещенко А.В.
2.4.	Беседа «Всемирный день борьбы со СПИДом», «Новогодние традиции»	Декабрь	Терещенко А.В.
<b>3. Эстетическое воспитание:</b> эффективное использование уникального русского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; развитие музейной и театральной педагогики			
3.1.	Беседа «В человеке всё должно быть прекрасно...»	Сентябрь	Терещенко А.В.
3.2.	беседа-диспут «О вкусах спорят?»	Октябрь	Терещенко А.В.
3.3.	Беседа «Любите ли вы театр?»	Ноябрь	Терещенко А.В.
3.4.	Акция «Создаем новогоднюю сказку своими руками»	Декабрь	Терещенко А.В.
<b>4. Экологическое воспитание:</b> формирование ценностного отношения к природе, к окружающей среде, бережного отношения к процессу освоения природных ресурсов, осознания функций природы в жизни человека, чувстве личной причастности к сохранению природных богатств и активной исследовательской деятельности природы родного края, практической деятельности по охране природы полуострова, ознакомления учащихся, воспитанников с рекреационным потенциалом Крыма.			
4.1.	Беседа«Международный день защиты озонового слоя Неделя», Всемирная акция «Очисти планету от мусора».	Сентябрь	Терещенко А.В.
4.2.	Провести акцию «Научимся использовать бумагу»	Октябрь	Терещенко А.В.

	рационально!», конкурс рисунков «Международный День Черного моря»		
4.3.	Акция «Чистый школьный двор»	Апрель	Терещенко А.В.
<b>5. Физическое:</b> укрепление и сохранение здоровья, профилактика негативных привычек, приобщение к физкультуре и спорту			
5.1.	Беседа «Режим дня, укрепляющий здоровье»	Сентябрь	Терещенко А.В.
5.2.	Беседа «Профилактика ОРВИ и закаливание»	Октябрь	Терещенко А.В..
5.3.	Беседа «Мои спортивные достижения»	Ноябрь	Терещенко А.В.
5.4	Акция «Нет вредным привычкам!»	Декабрь	Терещенко А.В.
<b>6. Трудовое</b> реализуется посредством: воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.			
6.1.	Акция «Школьный двор»	Сентябрь	Терещенко А.В.
6.2	акция «Открытка для учителя»	Октябрь	Терещенко А.В.
6.3.	Акция «Я помогаю в домашних делах»	Ноябрь	Терещенко А.В.
6.4.	Беседа «Трудолюбие и упорство в достижении цели – залог высоких достижений»	Декабрь	Терещенко А.В.
<b>7. Познавательное:</b> содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей; создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества			
7.1.	Беседа «Культура умственного труда в школе и дома»	Сентябрь	Терещенко А.В.
7.2.	Беседа «5 октября - День Учителя»	Октябрь	Терещенко А.В..
7.3.	Беседа «Культура умственного труда в школе и дома»	Ноябрь	Терещенко А.В.
<b>II полугодие(январь - май)</b>			
<b>1. Гражданско-патриотическое воспитание.</b>			
1.1.	Мероприятие, посвященное Дню Защитника Отечества, беседа «Дети – герои Великой Отечественной Войны»	февраль	Терещенко А.В.
1.2.	Беседа «Достопримечательности Симферопольского района и родного села» - экскурсия по окрестностям села	март	Терещенко А.В.
1.3.	Беседа «13 апреля – День освобождения Симферополя от захватчиков» Беседа «Города-герои Великой отечественной войны»	апрель	Терещенко А.В.
1.4.	Беседа «Никто не забыт, ничто не забыто»	май	Терещенко А.В.
<b>2. Духовно-нравственное воспитание:</b> формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и других народов России.			
2.1.	мероприятия «Рождество Христово» Беседа «Всемирный день религии» (христианство, мусульманство, иудаизм, буддизм)	Январь	Терещенко А.В.
2.2.	Проекты «Семейные обряды. Моя семья – мое	Февраль	Терещенко А.В.

	богатство», беседа о Любви (к семье, к Отечеству, к природе, к истине, добру, к своей деятельности, ко всему прекрасному и т.д.)		
2.3.	Беседа «Праздники и обычаи народов Крыма»	Март	Терещенко А.В.
2.4.	Беседы и диспуты: «Что такое самовоспитание? Что такое характер?», «Познай себя. Великие люди о воспитании»	Апрель	Терещенко А.В.
<b>3. Эстетическое</b> Эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; развитие музейной и театральной педагогики			
3.1.	Беседа «Красота вокруг нас...»	Январь	Терещенко А.В.
3.2.	беседа-диспут «Всегда ли модно – это красиво?»	Февраль	Терещенко А.В.
3.3.	Акция «Открытка для мамы»	Март	Терещенко А.В.
3.4.	Акция «Готовимся к Пасхе»	Апрель	Терещенко А.В.
3.5.	Беседа «Театр и музей в нашей жизни»	Май	Терещенко А.В.
<b>4. Экологическое воспитание</b> формирование ценностного отношения к природе, к окружающей среде, бережного отношения к процессу освоения природных ресурсов, осознания функций природы в жизни человека, чувстве личной причастности к сохранению природных богатств и активной исследовательской деятельности природы родного края, практической деятельности по охране природы полуострова, ознакомления учащихся, воспитанников с рекреационным потенциалом Крыма.			
4.1.	Провести заочную экскурсию «Крымские заповедники»	Январь	Терещенко А.В.
4.2.	Час общения «Всемирный День Воды»	Март	Терещенко А.В.
4.3.	Международный день земли экскурсия в Ботанический Сад КФУ им. Вернадского	Апрель	Терещенко А.В.
<b>5. Физическое</b> укрепление и сохранение здоровья, профилактика негативных привычек, приобщение к физкультуре и спорту			
5.1.	Беседа «Как стать настойчивым в учении, труде, спорте»	Январь	Терещенко А.В.
5.2.	Беседа «Молодежь – за здоровый образ жизни»	Февраль	Терещенко А.В.
5.3.	Беседа «Как стать сильным и выносливым»	Март	Терещенко А.В.
5.4.	Беседа «Лето с пользой для здоровья»	Май	Терещенко А.В.
<b>6. Трудовое</b> реализуется посредством: воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.			
6.1.	Беседа «Культура учебного труда и организация свободного времени»	Январь	Терещенко А.В.
6.2.	Беседа «Профессии моей семьи»	Февраль	Терещенко А.В.
6.3.	Акция «Лучший подарок маме – помощь в домашних делах»	Март	Терещенко А.В.
6.4.	Акция «Трудовой десант»	Апрель	Терещенко А.В.

6.6.	Акция «Чистый и уютный школьный двор»	Май	Терещенко А.В.
<b>7. Познательное</b> Содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей; создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества			
7.1.	Беседа «25 января - «Татьянин день». День студента. Куда пойти учиться после школы и как готовиться к поступлению»	Январь	Терещенко А.В.
7.2.	Беседа «8 февраля - День русской науки»	Февраль	Терещенко А.В.
7.3.	Беседа «21 февраля Международный день родного языка»	Февраль	Терещенко А.В.
7.4.	Беседа «12 апреля День космонавтики»	Апрель	Терещенко А.В.
7.5.	Беседа «Каникулы с пользой: познаём новое, увлекательное, интересное»	Май	Терещенко А.В.