

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 4
города Кимовска Тульской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Павлушина И.Н.
«30». 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Яковлева С. А.
Приказ № 35
от «01». 09.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГТО – ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»**

Уровень освоения: базовый
Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации программы: 3 года
Составитель программы: Кирюхина Татьяна Ивановна
учитель физической культуры (высшая категория)

Кимовск, 2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ГТО-это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Рабочая программа «ГТО – здоровье нации» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «об образовании в Российской Федерации». Федерального образовательного стандарта основного общего, среднего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897) Положения о рабочей программе дополнительного образования. 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)

Самой большой ценностью каждого человека считается его здоровье. К сожалению существует слишком много объективных и субъективных причин заставляющих забыть о том, что здоровье-индивидуальное и общественное-необходимо беречь и приумножать. Темпы современной жизни, социальные проблемы, нервные перегрузки, неблагоприятная экологическая среда, природные катаклизмы, гиподинамия, вредные привычки-все эти факторы ухудшают состояние здоровья не только взрослых, но и подрастающего поколения, которые вызывают более чем серьезные опасения. К поиску решения этой актуальной проблемы подключены медицинские работники, психологи, педагоги, однако наибольшего успеха в решении данного вопроса можно добиться, если только сами дети будут заинтересованы в сохранении и укреплении своего здоровья.

Сформировать устойчивую мотивацию к здоровьесбережению школьников можно, в первую очередь, раскрывая на протяжении всего периода обучения значение здоровья человека как необходимого условия, обеспечивающего активную трудовую деятельность и полноценную жизнь.

1.Основные характеристики программы:

1.1. Обучение осуществляется в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования в рамках предмета «Физическая культура» 24 марта 2014 года издан Указ Президента Российской Федерации № 172 «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)». На основании которого введены нормы по созданию эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья у населения в целом.

- 1) Участие в подготовке выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- 2) Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих
- 3). Развитие физической культуры и спорта
- 4). Формирование здорового и гармонично развитого школьника

1.2.Актуальность программы В наши дни программа ГТО снова актуальна из-за прогрессирующего снижения уровня здоровья нашей молодежи.

В наше время, большая часть людей, как правило, ведет малоподвижный образ жизни. Это приводит в результате к снижению функциональных возможностей, различным заболеваниям: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и другие. Решением проблем со здоровьем, лежит в профилактике заболеваний путем занятий физической культурой. Эту проблему государство решает и вводит комплекс ГТО для всех групп населения. Это будет способствовать оздоровлению и привитию потребности к занятиям физической культуры и спорта.

1.3.Отличительные особенности программы от других дополнительных общеразвивающих программ. Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации стратегии социального развития страны, так как они способствуют формированию здорового гармонично развитого общества, повышению качества жизни и снижению смертности населения страны. В настоящее время значительно возросла роль физической культуры и спорта в жизни современных общества.

Новизна и оригинальность программы в открытии широкого простора для выявления спортивных способностей детей, укрепления здоровья. Значок ГТО для школьников может принести дополнительные баллы на ЕГЭ, для студентов-повышенную стипендию.

1.4. Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «ГТО-здоровье нации» определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение воспитанниками истории создания ГТО в советской системе физического воспитания и в наше время. Укрепление обороноспособности страны через комплекс ГТО. Патриотическое воспитание и оздоровление нации.

1.5.Цель программы.

Формирование у подростков потребностно-мотивационных основ для выработки индивидуального стиля здорового образа жизни с учетом дальнейшей деятельности.

1.6.Задачи.

Научить:

- Обучение двигательной деятельности
- Приобретению навыков в области гражданской обороны
- мыслить детей, слушать и слышать учителя

Привить:

- Молодежи высокой гражданско-социальной активности, патриотизма, приверженности идеям интернационализма, противодействия идеологии экстремизма;
- желание учиться, готовность к образованию и самообразованию.

Сформировать:

- положительную мотивацию у молодых людей к прохождению военной службы и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- положительной мотивации у молодых людей к прохождению военной службы и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Развить:

- в молодежной среде ответственности, принципов коллективизма, системы нравственных установок личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей;

Воспитать:

- ребенка как личность
- чувство патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России и ее вооруженным силам.

1.7.Возраст учащихся, которым адресована программа

Учебные группы формируются следующим образом:

11-14лет

Количество обучающихся в группах:

15 человек.

1.8.Формы обучения:

- 1 год
- 2 год

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные занятия,
- теоретические занятия.

2. Объем программы:

2.1. Объем программы:

- 1 год обучения рассчитан на 72 часа при занятиях 1 раз в неделю по 2 часа
- 2 год обучения рассчитан на 36 часов при занятиях 1 раз в неделю по 1 часу .

2.2.Срок реализации программы – 2 года.

2.3.Режим занятий: 1 раз в неделю по 45 минут.

Категория слушателей: учащиеся 5-9 классов.

3. Планируемые результаты

3.1. Планируемые результаты

В ходе обучения учащиеся приобретают **знания, умения, навыки**, необходимые для сдачи нормативов комплекса ГТО.

3.2 По окончании курса подготовки обучаемые должны

знать:

1. Историю возрождения комплекса ГТО.
2. Приемы закаливания.
3. Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их устранять

уметь:

1. выполнять общеразвивающие упражнения , целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
2. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки и метание);
3. выполнять передвижения на лыжах:
4. выполнять спуски и торможения на лыжах

I. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название тем	Общее количест	Теория	Практика	Форма аттестации
1.	Раздел 1				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа «История возрождения комплекса ГТО».	2	2	-	-
2.	Раздел 2. Легкая атлетика				
2.1.	Спринтерский бег			6	зачет
2.2.	Прыжки в длину с места			4	зачет
2.3	Метание малого мяча			6	зачет
2.4	Кроссовая подготовка			6	зачет
3.	Раздел 3. ОФП (общая физическая подготовка)				
3.1.	Круговая тренировка.			6	
3.2.	Подвижные игры			8	
3.3.	Силовая подготовка			4	
4.	Раздел 4. Гимнастика (акробатика)				

4.1.	Лазание по канату			2	
4.2.	Акробатические упражнения			4	
5	Раздел 5. Лыжная подготовка.				
5.1.	Лыжные ходы.			6	
5.2.	Спуски и подъемы на лыжах.			4	
6	Раздел 6. Спортивные и подвижные игры				
6.1	Волейбол.			2	
6.2.	Баскетбол.			2	
6.3.	Пионербол.			6	
6.4	Русская лапта			4	
		72	2	70	

1.Тема: Вводное

Теория:

технике безопасности. Знакомство. Беседа «История возрождения комплекса ГТО».

Практика: -

Форма контроля: наблюдение.

2.Тема: Легкая атлетика

Теория:

Практика: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спринтерский бег, кроссовая подготовка, прыжки, метание, эстафетный бег.

Форма контроля: наблюдение, показ, зачет

3.Тема: ОФП (общая физическая подготовка)

Теория:

Практика: - Круговая тренировка, силовая подготовка, подвижные игры.

Форма контроля: наблюдение, показ, зачет.

4.Тема: Гимнастика (акробатика)

занятие

Инструктаж по

Теория:

Практика: - акробатика (кувырки, стойки, прыжки через козла, лазание по канату).

Форма контроля: наблюдение, показ зачет

5.Тема: Лыжная подготовка.

Теория:

Практика: лыжные ходы (попеременные, одновременные), спуски, подъемы, торможения.

Форма контроля: наблюдение, показ, зачет

6.Тема: Спортивные и подвижные игры.

Теория:

Практика: спортивные игры (волейбол, баскетбол), подвижные игры (пионербол, русская лапта).

Форма контроля: наблюдение, показ, зачет

2.3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	03.09	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Вводное занятие.	Спорт. площадка	Наблюдение показ.
2	10.09	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника бега на 60м. Эстафета.	Спорт. площадка	Наблюдение
3	17.09	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника бега на 60м. Эстафета.	Спорт. площадка	Наблюдение
4	24.09	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Техника метания малого мяча (150гр). Пли «русская лапта».	Спорт. площадка	наблюдение
5	01.10	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Техника метания малого мяча (150гр). Пли «русская лапта».	Спорт. площадка	Наблюдение
6	08.10	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Кроссовая подготовка 1000м. Пли «Русская лапта».	Спорт. площадка	наблюдение

7	15.10	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Кроссовая подготовка 1500м. П/и «Русская лапта».	Спорт. площадка	наблюдение
8	22.10	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Техника прыжка в длину с места. Игра в «Пионербол».	Спортивный зал	наблюдение
9	29.10	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Техника прыжка в длину с места. Игра в «Пионербол».	Спортзал	наблюдение
10	05.11	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	ОФП. Круговая тренировка. П/и «Колдунчики».	Спортзал	наблюдение
11	12.11	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	ОФП. Круговая тренировка. П/и «Удочка».	Спортзал	наблюдение
12	19.11	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	ОФП. Игра «Пионербол».	Спортзал	наблюдение
13	26.11	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	ОФП. Игра «Пионербол».	Спортзал	наблюдение
14	03.12	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Силовая подготовка. Подвижные игры. «Флаг на башне».	Спортзал	наблюдение
15	10.12	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Акробатика. Лазание по канату Подвижные игры. «Флаг на башне».	Спортзал	наблюдение
16	17.12	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Акробатика. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. «Мяч среднему»..	Спортзал	наблюдение
17	24.12	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Акробатика. Стойки и перекаты Подвижные игры. «Мяч среднему»..	Спортзал	наблюдение
18	14.01	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Лыжная подготовка. Скольльзящий шаг	Спорт. площадка	наблюдение
19	21.01	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Спорт. площадка	наблюдение

20	28.01	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Попеременный и одновременный двухшажный ходы. Развитие выносливости	Спорт. площадка	наблюдение
21	04.02	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Подъемы, спуски. Развитие выносливости.	Спорт. площадка	наблюдение
22	11.02	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Подъемы, спуски. Развитие выносливости.	Спорт. площадка	наблюдение
23	18.02	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Пионербол.. Стойки. Передачи мяч Развитие координационных способностей.	Спортзал	наблюдение
24	25.02	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Пионербол.. Стойки. Передачи мяч Развитие координационных способностей.	Спортзал	наблюдение
25	04.03	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Пионербол.. Стойки. Передачи мяч Развитие координационных способностей.	Спортзал	наблюдение
26	11.03	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Волейбол. Стойки, передачи подачи мяча. Развитие координационных способностей.	Спортзал	наблюдение
27	18.03	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Баскетбол. Ведение, передвижения, передача и бросок мяча. Развитие координационных способностей.	Спортзал	наблюдение
28	25.03	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Техника прыжка в длину с места. Игра в «Пионербол».	Спортзал	наблюдение
29	01.04	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	ОФП. Круговая тренировка. П/и «Удочка».	Спортзал	наблюдение
30	08.04	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника бега на 60м. Эстафета.	Спортзал	наблюдение
31	15.04	14 ³⁰ –	групповая	2	Специальные беговые и	Спортзал	наблюдение

		16 ⁰⁰			прыжковые упражнения. Техника бега на 60м. Эстафета.		
32	22.04	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Техника метания малого мяча (150гр). П/и «русская лапта».	Спорт. площадка	наблюдение
33	29.04	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Техника метания малого мяча (150гр). П/и «русская лапта».	Спорт. площадка	наблюдение
34	07.05	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Кроссовая подготовка 1000м. П/и «Русская лапта».	Спорт. площадка	наблюдение
35	14.05	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Кроссовая подготовка 1500м. П/и «Русская лапта».	Спорт. площадка	наблюдение
36	21.05	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	групповая	2	Итоговое занятие.	Спорт. площадка	наблюдение

2 год обучения

2.1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название тем	Общее количест	Теория	Практика	Форма аттестации
1.	Раздел 1				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа «История возрождения комплекса ГТО».	1	1	-	-
2.	Раздел 2. Легкая атлетика				

2.1.	Спринтерский бег			2	зачет
2.2.	Прыжки в длину с места			2	зачет
2.3	Метание малого мяча			3	зачет
2.4	Кроссовая подготовка			3	зачет
3.	Раздел 3. ОФП (общая физическая подготовка)				
3.1.	Круговая тренировка.			1	
3.2.	Подвижные игры			4	
3.3.	Силовая подготовка			1	
4.	Раздел 4. Гимнастика (акробатика)				
4.1.	Лазание по канату			1	
4.2.	Акробатические упражнения			4	
5	Раздел 5. Лыжная подготовка.				
5.1.	Лыжные ходы.			3	
5.2.	Спуски и подъемы на лыжах.			2	
6	Раздел 6. Легкая атлетика.				
6.1	Прыжки с места и разбега			2	
6.2.	Бег 60 метров.			2	
6.3.	Метание малого мяча			2	
6.4	Кроссовая подготовка			2	

6.5	Итоговое занятие.			1	зачет
		36	1	35	

1.Тема: Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство. Беседа «История возрождения комплекса ГТО».

Практика: -

Форма контроля: наблюдение.

2.Тема: Легкая атлетика

Теория:

Практика: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спринтерский бег, кроссовая подготовка, прыжки, метание, эстафетный бег.

Форма контроля: наблюдение, показ, зачет

3.Тема: ОФП (общая физическая подготовка)

Теория:

Практика: - Круговая тренировка, силовая подготовка, подвижные игры.

Форма контроля: наблюдение, показ, зачет.

4.Тема: Гимнастика (акробатика)

Теория:

Практика: - акробатика (кувырки, стойки, прыжки через козла, лазание по канату).

Форма контроля: наблюдение, показ зачет

5.Тема: Лыжная подготовка.

Теория:

Практика: лыжные ходы (попеременные, одновременные), спуски, подъемы, торможения.

Форма контроля: наблюдение, показ, зачет

6.Тема: Легкая атлетика.

Теория:

Практика: легкая атлетика(бег, прыжки, метания), подвижные игры (пионербол, русская лапта).

Форма контроля: наблюдение, показ, зачет

2.3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	число	Время проведения	Форма занятия	Кол -во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1			групповая	1	Вводное занятие. «История создания ГТО. Ступени современного ГТО». Инструктаж	Спорт. площадка	Наблюдение , рассказ.

					по технике безопасности.		
2			групповая	1	Стартовый контроль	Спорт. площадка	Наблюдение
3			групповая	1	Развитие двигательных качеств (бег, метание. Бег 60метров. Бег с ускорением.	Спорт. площадка	Наблюдение
4			групповая	1	Легкая атлетика. Развитие двигательных качеств (бег, метание) Бег 1,5 км. Высокий старт. 5x10м.	Спорт. площадка	наблюдение
5			групповая	1	Развитие двигательных качеств (бег, метание). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)	Спорт. площадка	Наблюдение
6			групповая	1	Развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр на дальность.	Спорт. площадка	наблюдение
7			групповая	1	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	Спорт. площадка	наблюдение
8			групповая	1	Спортивные и подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	Спортивный зал	наблюдение
9			групповая	1	Спортивные и подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	Спортзал	наблюдение
10			групповая	1	Гимнастика и инструктаж по технике безопасности. Акробатические упражнения. (перекаты и кувырки вперед).	Спортзал	наблюдение
11			групповая	1	Акробатические упражнения. Кувырки вперед переход в	Спортзал	наблюдение

					стойку на лопатках		
12			групповая	1	Акробатические упражнения Кувырок назад в группировке	Спортзал	наблюдение
13			групповая	1	Развитие силовых способностей и выносливости. Прыжки через скакалку.	Спортзал	наблюдение
14			групповая	1	Развитие силовых способностей и гибкости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	Спортзал	наблюдение
15			групповая	1	Акробатика. Лазание по канату Подвижные игры. «Флаг на башне».	Спортзал	наблюдение
16			групповая	1	Текущий контроль.	Спортзал	наблюдение
17			групповая	1	Этапы развития комплекса ГТО «Зимние виды спорта». Олимпийские игры.	Спортзал	наблюдение
18			групповая	1	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	Спорт. площадка	наблюдение
19			групповая	1	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Спорт. площадка	наблюдение
20			групповая	1	Попеременный и одновременный двухшажный ходы. Развитие выносливости	Спорт. площадка	наблюдение
21			групповая	1	Подъемы, спуски. Развитие выносливости.	Спорт. площадка	наблюдение
22			групповая	1	Подъемы, спуски. Развитие выносливости. Дистанция 2 км на время.	Спорт. площадка	наблюдение

23			групповая	1	Бег на лыжах на отрезках 300-500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.	Спорт. площадка	наблюдение
24			групповая	1	Поднимание туловищ из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Правила выполнения упражнений.	Спортзал	наблюдение
25			групповая	1	Правила выполнения упражнений. Наклоны вперед из положения стоя.	Спортзал	наблюдение
26			групповая	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту).	Спортзал	наблюдение
27			групповая	1	Легкая атлетика. ТБ на занятиях. Прыжки в длину с места. Прыжки через небольшие препятствия.	Спортзал	наблюдение
28			групповая	1	Прыжки в длину с разбега. Сочетание разбега, отталкивания, полета и приземления.	Спортзал	наблюдение
29			групповая	1	Развитие быстроты. Челночный бег 3х10м и 5х9м.	Спортзал	наблюдение
30			групповая	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника бега на 60м. Эстафета.	Спорт. площадка	наблюдение
31			групповая	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника бега на 60м. Эстафета.	Спорт. площадка	наблюдение
32			групповая	1	Техника метания малого мяча (150гр). П/и «русская лапта».	Спорт. площадка	наблюдение

33			групповая	1	Техника метания малого мяча (150гр). П\и «русская лапта».	Спорт. площадка	наблюдение
34			групповая	1	Кроссовая подготовка 1000м. П\и «Русская лапта».	Спорт. площадка	наблюдение
35			групповая	1	Кроссовая подготовка 1500м. П\и «Русская лапта».	Спорт. площадка	наблюдение
36			групповая	1	Итоговое занятие.	Спорт. площадка	наблюдение

2.3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Методическое обеспечение программы:

Основной тип занятий — лекция, практикум, тренировка.

Основная методическая установка — обучение школьников навыкам самостоятельной индивидуальной и групповой работы. Кроме индивидуальной работы применяется и групповая работа. В задачи педагога входит создание условий для реализации ведущей подростковой деятельности. Отбор методов обучения обусловлен необходимостью формирования информационной и коммуникативной компетентностей обучающихся. Решение данной задачи обеспечено наличием в программе курса следующих элементов данных компетенций:

- социально-практическая значимость компетенции
- личностная значимость компетенции;
- минимально необходимый опыт деятельности обучающегося в сфере данной компетенции;

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает практическое выполнение задания. Теоретические сведения – это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала, преподносится в форме рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами. Использование наглядных пособий на

занятиях повышает у детей интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления

2.2. Условия реализации программы

Для осуществления целей и задач программы «ГТО-здоровье нации» созданы необходимые условия: помещение, кадровое обеспечение, Интернет, книги, газеты.

2.3. Список литературы

Используемая литература:

- 1 Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно – методическое пособие. М; Высшая школа. 2011г.
- 2 Колодицкий Г.А., Куцнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М; Просвещение, 2011г.
- 3 Колодицкий Г.А., Куцнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. – М; Просвещение, 2011
- 4 Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. Методическое пособие – М; ддрофа 2009г.
- 5 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся Просвещение 2014г.
- 6 Степанов П.В., Сизнев С.В., Сафронов Т.Н Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельности. М; Просвещение. 2011г.

Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
ptt://www.school.edu.ru	Федеральный Российский общеобразовательный портал
ptt: //www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование»
Htt://www.teacher.fio.ru	Федерация Интернет образование
Htt ://www.lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре.

Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплект оборудования для гимнастики
- комплект оборудования для ОФП
- комплект оборудования для легкой атлетики
- комплект оборудования для сдачи нормативов ГТО
- комплект оборудования для подвижных игр.
- комплект оборудования для подвижных игр.