



АДМИНИСТРАЦИЯ ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная
школа № 16 Василеостровского района Санкт-Петербурга
199397, Санкт-Петербург, Наличная улица, дом. 44, корп. 5, литера А
Тел/факс(812)498-81-66 E-mail: sch16spb@yandex.ru

«Принято»

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 16
Протокол № 4 от 17.05.2021

«Утверждаю»

Директор ГБОУ № 16
Приказ № 129-у от 22.05.2021

_____ М. В. Терновская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Мы сдаем ГТО»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы – Набокова М.В,
педагог дополнительного образования
Первая категория

Санкт – Петербург
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования составлена в соответствии с частью 3 статьи 28 Федерального закона от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014г №1165-р, приказом Минобрнауки Российской Федерации от 13 сентября 2013 года N 1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов».

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности.

Цель программы: внедрить комплекс ГТО в систему физического воспитания школьников, повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Основные задачи программы:

- Создание положительного отношения учащихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- Развитие основных физических качеств;
- Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний.

Дополнительные задачи программы:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

- пропаганда здорового образа жизни;

- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

- а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения)

- б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в

сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- *содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- *обучение основам базовых видов двигательных действий;

- *дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- *формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- *выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- *углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- *воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- *выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- *формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- *воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- *содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Условия реализации программы

Реализация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения - очную, а также комбинированную – очно-дистанционную.

При реализации дистанционного обучения педагог использует образовательные платформы: ZOOM. Сетевые ресурсы: SKYPE, Facebook, WhatsApp, VK. (см. раздел оценочные и методические материалы.)

Очно-дистанционная форма обучения реализуется через деление группы обучающихся на подгруппы. Проведение занятий по подгруппам чередуется: аудиторно и внеаудиторно.

Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это занятия с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами с использованием учебных пособий, рабочих тетрадей и др., а также бесплатных информационных ресурсов, определенных педагогом.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий следует учитывать возрастные особенности учащихся.

Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным

электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 02.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях":

Рекомендуемое непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда на экране монитора не должна превышать:

- для детей 6-10 лет- 15 мин;
- для детей 10-13 лет – 20 мин;
- старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

Оптимальное количество занятий в течение дня:

- для детей 6-10 лет– 1 занятие;
- для детей 10-13 лет – 2 занятия;
- старше 13 лет – 3 занятия.

При планировании учебной деятельности в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогу следует предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно. Следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них требуют

обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

Педагогом производится анализ и корректировка образовательного маршрута, например, формат заданий, может включать творческие и проектные работы, а также коллективные презентации с дистанционным взаимодействием и другие формы.

Корректировка производится в календарно-тематическом планировании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в зависимости от требуемой формы обучения и оформляется приложением.

Методическая подготовка занятий

Алгоритм работы – дистанционная форма обучения.

Раскрытие понятий по конкретной теме.

Общие сведения по теме.

Видео и аудио материал по теме.

Педагогическое сопровождение.

Контроль по выполнению самостоятельной работы учащихся (тесты, презентации).

Методическая подготовка занятий

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог может использовать различные средства обучения, специализированные ресурсы сети «Интернет» в соответствии с целями и задачами образовательной программы, её характеристиками и возрастными особенностями обучающихся.

При организации обучения следует выбрать электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.), использовать тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеуроков, online-занятия, online-консультации и др.

Для контроля и оценки результатов обучения производится отбор/изменение форм контроля освоения программы обучающимися и разработка для каждого учебного занятия контрольных заданий, тестовых материалов с учетом учебно-методического комплекса программы.

Реализация педагогом образовательного процесса

Перед переходом на дистанционное обучение педагог должен провести мониторинг и получить информацию от родителей (законных представителей) учащегося о технических возможностях использования конкретного оборудования, технических возможностей в каждой семье, т.к. от этого зависит выбор оптимальных условий для полноценных занятий.

Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, видеолекция; online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания;
- и др.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в водной его части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить учащимся технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Изучение теоретического материала можно организовать различными способами:

- использование готовых тематических видеолекций;
- самостоятельное проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети интернет.

К каждому теоретическому разделу необходимо подготовить вопросы для самоконтроля и закрепления материала.

Для организации практической деятельности рекомендуется выполнение комплекса практических упражнений, творческих заданий, индивидуальных или групповых проектов.

Педагог может рассмотреть возможность записи занятия на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

Для предупреждения развития переутомления педагогам рекомендуется проведение упражнений для глаз каждые 20-25 минут работы, а также проведение упражнений физкультминутки в течение 1-2 минут для снятия утомления.

Контроль освоения учебного материала обучающимися

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети интернет;
- выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение обучающимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

Содержание программы

№	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
<i>Раздел 1. Основы знаний</i>		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	2
<i>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</i>		

2	Бег на короткие дистанции	2
3	Бег на длинные дистанции	10
4	Подтягивания и отжимания	4
5	Развитие силовых качеств	4
6	Наклон вперед из положения стоя на скамейке	8
7	Бег на лыжах	10
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2
9	Метание мяча и гранаты	6
10	Прыжок в высоту	6
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	6
12	Плавание	6
13	Прыжок в длину с разбега	2
15	Челночный бег	2
<i>Раздел 3. Спортивные мероприятия</i>		
14	Общешкольные лично-командные соревнования по сдаче нормативов ГТО	2

Итого 72 часа

Учебный план

Наименование тем, разделов	Количество часов			
	Теоретическая	Практическа я	Всего	Формы контроля

Инструктаж по ТБ. История ГТО. Гигиенические знания и навыки.	1	1	2	Текущий контроль
Техника прыжков в длину с разбега. Комплекс упражнений на развитие прыгучести	0,5	1,5	2	Самоконтроль Текущий контроль
Комплекс упражнений на развитие быстроты. Комплекс упражнений для развития силы ног Бег 60 и 100м	0,25	1,75	2	Самоконтроль Текущий контроль
Техника метания гранаты на дальность Комплекс упражнений на укрепление рук и плечевого пояса		2	2	Самоконтроль Текущий контроль
Проверка навыка выполнения метания гранаты на дальность(имитация выполнения метания)	0,5	1,5		Самоконтроль Текущий контроль
Развитие выносливости. Комплекс упражнений на развитие выносливости		2	2	Самоконтроль Текущий контроль
2000м. . Комплекс упражнений на развитие выносливости		2	2	Самоконтроль Текущий контроль
Кроссовый бег. Комплекс упражнений на развитие выносливости и быстроты		2	2	Самоконтроль Текущий контроль
Кроссовый бег. Комплекс упражнений на развитие силы ног. Дыхательная гимнастика.		2	2	Самоконтроль Текущий контроль
Бег на 1500.Беговые упражнения на месте		2	2	Самоконтроль Текущий контроль
Развитие силовых качеств	0,5	1,5	2	Самоконтроль Текущий контроль
ГТО. Комплекс упражнений на укрепление и развитие мышц пресса. Тестирование Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек	0,5	1,5	2	Самоконтроль Текущий контроль
ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя	0,25	1,75	2	Самоконтроль Текущий контроль

				контроль
Метание мяча весом 150 гр. Техника и имитация.	0,5	1,5	2	Самоконтроль Текущий контроль
Развитие силовых качеств.		2	2	Самоконтроль Текущий контроль
ГТО. Изучение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1	1	2	Самоконтроль Текущий контроль
ГТО. Проверка знаний выполнения прыжков в длину с места толчком двумя ногами. Комплекс упражнений на развитие физических качеств	1	1	2	Самоконтроль Текущий контроль
Тестирование – прыжок в длину с места толчком двумя ногами		2	2	Самоконтроль Текущий контроль
ГТО. ТБ. Скользящий шаг.	2		2	Самоконтроль Текущий контроль
ГТО. Одновременный бесшажный ход. Изучение техники.Имитация.	1	1	2	Самоконтроль Текущий контроль
ГТО. Спуски, подъемы, торможение. Изучение видов и техники	2		2	Самоконтроль Текущий контроль
ГТО. Спуски, подъемы, торможение. Изучение видов и техники	2		2	Самоконтроль Текущий контроль
ГТО. Контрольное занятие по лыжной подготовке. Проверка знаний техники и показ имитации ходов	1	1	2	Самоконтроль Текущий контроль
ГТО. Подтягивания и отжимания	0,5	1,5	2	Самоконтроль Текущий контроль
ГТО. Наклон вперед из положения стоя. Комплекс упражнений на развитие гибкости	0,5	1,5	2	Самоконтроль Текущий контроль
Прыжок в длину с места	0,5	1,5	2	Самоконтроль Текущий

				контроль
Прыжок в длину с места		2	2	Самоконтроль Текущий контроль
Упр. на формирование координации движений. Развитие гибкости.	0,5	1,5	2	Самоконтроль Текущий контроль
Висы и развитие координации. Наклон вперёд из положения стоя.		2	2	Самоконтроль Текущий контроль
Итого	16	56	72	Самоконтроль Текущий контроль

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	14.09	26.05	36	72	2 часа в неделю

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ГТО

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Форма контроля
1	Инструктаж по ТБ. История ГТО. Гигиенические знания и навыки.	2	15.09	Текущий контроль
2	ОРУ.СБУ.Техника прыжков в длину с разбега. Комплекс упражнений на развитие прыгучести	2	22.09	Самоконтроль Текущий контроль
3	ОРУ.СБУ. Комплекс упражнений на развитие быстроты. Комплекс упражнений для развития силы ног Бег 60 и 100м	2	22.09	Самоконтроль Текущий контроль
4	ОРУ.СБУ.Техника метания гранаты на дальность Комплекс упражнений на укрепление рук и плечевого пояса	2	29.09	Самоконтроль Текущий контроль
5	ОРУ.СБУ. Проверка навыка выполнения метания гранаты на дальность(имитация выполнения метания)	2	6.10	Самоконтроль Текущий контроль
6	ОРУ.СБУ. Бег 1000 м. Развитие выносливости.	2	13.10	Самоконтроль

	Комплекс упражнений на развитие выносливости			Текущий контроль
7	ОРУ.СБУ.2000м. . Комплекс упражнений на развитие выносливости	2	20.10	Самоконтроль Текущий контроль
8	ОРУ.СБУ. Бег на длинные дистанции.	2	27.10	Самоконтроль Текущий контроль
9	ОРУ.СБУ. Кроссовый бег. Комплекс упражнений на развитие выносливости и быстроты	2	03.11	Самоконтроль Текущий контроль
10	ОРУ.СБУ. Кроссовый бег. Комплекс упражнений на развитие силы ног. Дыхательная гимнастика.	2	10.11	Самоконтроль Текущий контроль
11	ОРУ.СБУ. Бег на 1500.Беговые упражнения. Игры.	2	17.11	Самоконтроль Текущий контроль
12	ОРУ.СБУ. Развитие силовых качеств. Игры	2	24.11	Самоконтроль Текущий контроль
13	ОРУ.СБУ. Комплекс упражнений на укрепление и развитие мышц пресса. Тестирование Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек	2	1.12	Самоконтроль Текущий контроль
14	ОРУ.СБУ. Подтягивания и отжимания. Гимнастика Наклон вперед из положения стоя	2	8.12	Самоконтроль Текущий контроль
15	ОРУ.СБУ. Метание мяча весом 150 гр. Игра.	2	15.12	Самоконтроль Текущий контроль
16	ОРУ.СБУ. Развитие силовых качеств.	2	22.12	Самоконтроль Текущий контроль
17	ОРУ.СБУ. Изучение техники прыжков в длину с места	2	29.12	Самоконтроль Текущий контроль
18	ОРУ.СБУ. Проверка знаний выполнения прыжков в длину с места. Комплекс упражнений на развитие физических качеств	2	12.01	Самоконтроль Текущий контроль
19	ОРУ.СБУ. Тестирование – прыжок в длину с места	2	19.01	Самоконтроль Текущий контроль
20	ОРУ.СБУ.ТБ. Скользящий шаг.	2	26.01	Самоконтроль Текущий контроль
21	ОРУ.СБУ Одновременный бесшажный ход. Изучение техники. Имитация.	2	2.02	Самоконтроль Текущий контроль
22	ОРУ. Спуски, подъемы, торможение. Изучение видов и техники	2	9.02	Самоконтроль Текущий контроль
23	ОРУ. Спуски, подъемы, торможение. Изучение видов и техники	2	16.02	Самоконтроль Текущий контроль

24	ОРУ.СБУ. Контрольный урок по лыжной подготовке. Проверка знаний техники и показ имитации ходов	2	24.02	Самоконтроль Текущий контроль
25	ОРУ. Подтягивания и отжимания	2	2.03	Самоконтроль Текущий контроль
26	ОРУ.СБУ. Наклон вперед из положения стоя. Комплекс упражнений на развитие гибкости	2	9.03	Самоконтроль Текущий контроль
27	ОРУ.СБУ. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	16.03	Самоконтроль Текущий контроль
28	ОРУ.СБУ. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	23.03	Самоконтроль Текущий контроль
29	ОРУ.СБУ. Упр. на формирование координации движений. Развитие гибкости	2	30.03	Самоконтроль Текущий контроль
30	ОРУ.СБУ. Висы и развитие координации. Наклон вперед из положения стоя	2	6.04	Самоконтроль Текущий контроль
31	ОРУ.СБУ. Челночный бег. Техника	2	13.04	Самоконтроль Текущий контроль
32	ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ	2	20.04	Самоконтроль Текущий контроль
33	ОРУ.СБУ. Плавание. Изучение стилей плавания	2	27.04	Самоконтроль Текущий контроль
34	ОРУ.СБУ. Плавание. Изучение техники плавания различными стилями	2	4.05	Самоконтроль Текущий контроль
35	ОРУ.СБУ. Плавание. Имитация работы рук и ног при плавании различными стилями.	2	11.05	Самоконтроль Текущий контроль
36	Общешкольные лично-командные соревнования по сдаче нормативов ГТО.	2	18.05	Самоконтроль Текущий контроль
	Итого	72		

**Календарно-тематическое планирование комбинированная
(очно-дистанционная) форма обучения
Первый год обучения. Группа делится на подгруппы**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Дни занятий				
			Месяц	Очно		Дистанционно	
				План	Факт	План	Факт
1	Инструктаж по ТБ. История ГТО. Гигиенические знания и навыки. Техника прыжков в длину с разбега. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Комплекс упражнений на развитие быстроты. Комплекс упражнений для развития силы ног Бег 60 и 100м	6	Сентябрь	6	6	6	6
2	Техника метания гранаты на дальность Комплекс упражнений на укрепление рук и плечевого пояса Проверка навыка выполнения метания гранаты на дальность(имитация выполнения метания) Развитие выносливости. Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2000м. . Комплекс упражнений на развитие выносливости	8	Октябрь	8	8	8	8
3	Кроссовый бег. Комплекс упражнений на развитие выносливости и быстроты. Кроссовый	8	Ноябрь	8	6	8	6

	бег. Комплекс упражнений на развитие силы ног. Дыхательная гимнастика. Бег на 1500.Беговые упражнения на месте						
4	Развитие силовых качеств. ГТО. Комплекс упражнений на укрепление и развитие мышц пресса. Тестирование Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя. Метание мяча весом 150 гр. Техника и имитация. ГТО. Развитие силовых качеств.	10	Декабрь	10	10	10	10
5	ГТО. Изучение техники прыжков в длину с места толчком двумя ногами. ГТО. Проверка знаний выполнения прыжков в длину с места. Комплекс упражнений на развитие физической качеств. Тестирование – прыжок в длину с места.	6	Январь	6	6	6	6
6	ГТО. ТБ. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Изучение техники. Имитация. Спуски, подъемы, торможение. Изучение видов и техники. Спуски, подъемы, торможение. Изучение видов и техники	8	Февраль	8	8	8	8

7	Проверка знаний техники и показ имитации ходов. Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Прыжок в длину с места развитие прыгучести. Прыжок в длину с места и развитие гибкости	10	Март				
8	Упр. на формирование координации движений. Развитие гибкости Висы и развитие координации. Наклон вперед из положения стоя. Челночный бег техника. Высокий старт и стартовый разгона.	8	Апрель				
9	Плавание. Изучение стилей плавания. Изучение техники плавания различными стилями. Имитация работы рук и ног при плавании различными стилями. Тестирование по нормативам Общешкольные лично-командные соревнования по сдаче нормативов ГТО	8	Май				
	Итого	72					

Взаимодействие педагога с родителями очно-дистанционно

№ п/п	Тема	Формы взаимодействия	Сроки
1	Передача информации по расписанию и начале занятий	сообщение	в течении учебного года

2	Совместное планирование мероприятий с родительским комитетом	совещание	сентябрь
4	Плановое родительское собрание (обозначить цели и задачи на текущий	собрание	сентябрь
5	Индивидуальные консультации по развитию и воспитанию	консультация	в течении учебного года
6	Общение через электронную почту (передача срочной информации)	общение	в течении учебного года
7	Плановое родительское собрание (показать результаты детей за первое полугодие)	собрание	декабрь
8	Анкетирование родителей	общение	апрель
9	Итоговое родительское собрание	собрание	май

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002

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

3. Спортивный снаряд весом 150 гр, 500 гр, 700 гр

4. Турник для подтягивания

5. Спортивные маты

6. Секундомер

7. Рулетка

8. Мячи

Преподаватель: Набокова М.В

Электронный адрес: nabokovamaruna@gmail.com

Моб.телефон:+79995276430

