

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
Физкультурно- оздоровительной направленности
« ГТО –путь к здоровью»

Автор-составитель: Мозжерина М.Д. 2023г.

Пояснительная записка

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта

Российской Федерации до 2030 года миссия физической культуры и спорта в Российской Федерации заключается во всестороннем духовном и физическом воспитании граждан страны, формирование культуры и ценности активного образа жизни как основы устойчивого развития общества и укрепления авторитета государства на международной арене. Таким образом, физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей. Именно Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО ставит своей целью укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от

04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», законом Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 01.07.2013 года №68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре», Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 09.10.2013г. №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года» (с изменениями на 30.11.2018); с Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» (с изменениями от 20.08.2018 №1142). Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) (утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 54 с внесенными изменениями от 30 декабря 2015 г. N 1508.

Требования к квалификации педагога дополнительного образования

Работать по программе может педагог имеющий профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работ.

Уровень программы

Программа соответствует стартовому уровню. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности ребенка. Основывается на следующих принципах: добровольности и доступности; оздоровительной и личностно ориентированной направленности; обязательности медицинского контроля и учета региональных особенностей и национальных традиций.

Актуальность программы

Высшим приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое немислимо без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей, без организации эффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной работы.

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в главе «Основные целевые ориентиры и этапы их реализации» это положение конкретизируется – требуется «увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения ... с 34,5% до 80%». Для решения поставленных государственных задач в 2014 году разработан и принят новый комплекс ГТО, как программно-нормативный документ сферы физической культуры и спорта, как система объективных показателей (ориентиров) физического развития, физического состояния, физической подготовленности, повышение уровня которых является одной из важных задач системы физического воспитания. Результаты выполнения норм ГТО могут служить проверкой эффективности занятий. Следовательно, для

привлечения максимально большого числа школьников к постоянным занятиям физкультурой и спортом перед образовательным учреждением, стоит задача популяризации и распространения комплекса ГТО.

Новизна программы

Данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные *особенности* данной программы заключаются в том, что она состоит из трех основных разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Порядок прохождения тем учитель выбирает исходя из материальной базы школы, погодных условий, состояния здоровья детей.

Особенностью программы является сочетание двух тем в одном занятии: «Развитие гибкости и развитие силовых качеств», «Развитие координации и развитие скоростных способностей», «Развитие выносливости и развитие гибкости», так как развитие данных качеств сочетается между собой.

Новизна программы «ГТО – путь к здоровью» для учащихся 9-10 лет в направленности на возможность тестирования по видам испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Она позволяет определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов.

Программа *углубленно* направлена на развитие двигательных способностей.

Программа *дополнена* с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) большим количеством подвижных игр, что является неотъемлемой частью физического и художественного воспитания школьников.

Цель программы – формирование у учащихся 9-10 лет основ здорового образа жизни и подготовка их к сдаче нормативов ГТО

Задачи программы

Предметные:

- расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых во время занятий;
- развить основные физические способности (качества) и повысить функциональные возможности организма;
- обогатить двигательный опыт учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

Метапредметные:

- формировать у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- формировать умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха

Личностные:

- создать условия для положительного отношения школьников к комплексу ГТО;
- содействовать мотивации к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитывать уважительное и доброжелательное отношение к товарищам, проявлять положительные качества личности во взаимодействии со сверстниками.

Адресат программы

К занятиям в секции допускаются все учащиеся с 9-10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Во время занятий целесообразно опираться на межпредметные связи с окружающим миром, математикой, музыкально-ритмическим воспитанием (занятие под музыку), изобразительным искусством (красота движений, поз).

В программе предусмотрено широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям способствует соревновательная деятельность: участие в соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках, сдачи нормативов ГТО.

Условия реализации программы

- Группа набирается в сентябре месяце из учеников начальной школы.
- В группе могут заниматься все желающие мальчики и девочки, имеющие основную и подготовительную физкультурную группу.
- Группа состоит из 10-12 человек.
- Занятия проходят очно во внеурочное время
- Занятия проходят в тренировочной режиме.
- Занятия проводит учитель физической культуры.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы 9 месяцев с сентября по май (68 часов)

Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Формы занятий

- Группа для занятий в секции состоит из 10-12 человек.
- Форма занятий групповая

Планируемые результаты

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- уважительно относиться к комплексу ГТО как важной части общей культуры;
- понимать значение комплекса ГТО для укрепления здоровья человека;

Предметные:

- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять различные виды тестов в беге, прыжках, метании;

- играть в подвижные игры и выполнять элементы спортивных игр;

Метапредметные:

- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений направленные на развитие физических качеств;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности

Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль определяет готовность учащихся к обучению по конкретной программе и проводится в форме: тестирования «Президентские состязания».

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков учащихся в выбранном ими виде деятельности. Текущий контроль осуществляется индивидуально с фиксацией результатов в форме: наблюдения, выполнение упражнений, тестов и нормативов на результат, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Промежуточная аттестация качества определяет уровень усвоения учащимися учебного материала по итогам отдельной части модуля/программы и проводится в форме тестирования «Президентские состязания».

Итоговая аттестация определяет уровень достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеобразовательной программы с

целью определения изменения уровня развития детей, и проводится по завершению всего объёма дополнительной общеобразовательной программы в форме: сдачи нормативов ГТО.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

- высокий - программный материал усвоен детьми полностью, воспитанник сдал нормативы ГТО на золотой значок;
- средний - усвоение программы в полном объеме, воспитанник сдал нормативы ГТО на серебрянный или бронзовый значок;
- ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; нормы ГТО не сдал, из-за низких результатов.

Учебный план

N п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1ч		1ч	
2	Знания	6ч	6ч		Нормы ГТО II ступень. Всего 10 испытаний. На золото 8, на серебро и бронзу 7 испытаний. • Обязательные тесты - бег 30м или 60м; бег 1км; подтягивание или отжимание; наклон
3	Двигательные способности	40ч		40ч	
4	Спортивные мероприятия	20ч		20ч	

					<p>вперед из положения стоя.</p> <ul style="list-style-type: none"> По выбору – челночный бег 3x10м; <p>прыжок в длину с разбега или с места; метание мяча весом 150гр; поднятие туловища из положения на спине; бег на лыжах 1км или кросс по пересеченной местности 2км; плавание 50м.</p>
5	Итоговое занятие.	1ч		1ч	
	Итого	68часов	6часов	62часа	

Календарный учебный график

N п/п	Число/ Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I. Вводное занятие							
1	2,09	-	групповая	1	Вводное занятие.	Спортзал	Опрос
II. Знания							

2.1	6,09		групповая	В течение года	Техника безопасности на занятиях.	Спортзал	Опрос
2.2	9.09		групповая	1	Спортивная одежда и обувь	Спортзал	Опрос
2.3	13,09		групповая	1	Что такое комплекс ГТО.	Спортзал	Опрос
2.4	16.09		групповая	1	ГТО-путь к здоровью	Спортзал	Опрос
2.5	20.09		групповая	1	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	Спортзал	Опрос
2.6	23.09		групповая	1	Твои двигательные способности.	Спортзал	Опрос
2.7	27.09		групповая	1	Что такое двигательная активность и способы ее увеличения.	Спортзал	Опрос
III. Двигательные способности							
3.1	30.09/ 4.10/ 18.10	-	групповая	8	Развитие скоростных способностей	Спортзал	Тесты

	8.11 22.11 4.04 18.04 16.05					
3.2	11.10 14.10 11.11 9.12 16.12 13.01	-	группова я	6	Развитие выносливости	Спортзал Тесты
3.3	7.10 28.10 15.11 18/11 3.03 24.03		группова я	6	Развитие гибкости	Спортзал Тесты
3.4	21.10 25.10 18.11 25.11 6.12		группова я	5	Развитие координации	Спортзал Тесты
3.5	29.11 13.12 17.01 20.01 3.02 17.02		группова я	6	Развитие силовых качеств	Спортзал Тесты

3.6	20.12 23.12 24.01 7.03 21.03		групповая	5	Развитие скоростно- силовых качеств	Спортзал	Тесты
IV Спортивные мероприятия							
4.1	25.10 27.12 27.01 24.02 10.03 14.03 7.04 11.04 2.05 12.05			10	Школьные соревнования	Спортзал	
4.2	29-30. 10 17-18. 11 10-11. 02 17-18. 03 14-15. 04			10	Муниципальные соревнования	Спортзал	
V.Аттестация							

5.1	31.01 1.02	-	групповая	2	Промежуточная аттестация	Спортзал	Тестирование «Президентские состязания»
5.2	12.05 19.05	-	групповая	2	Итоговая аттестация	Спортзал	Сдача нормативов ГТО
V. Итоговое занятие							
5	23.05	-	групповая	1	Итоговое занятие	спортзал	

Содержание

Последовательность изучения тем учитель распределяет исходя из погодных условий, материально технической базы школы, состояния здоровья детей.

1.Раздел Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

2.Раздел «Основы знаний» включает в себя понятие о комплексе ГТО, его роли в оздоровлении и физической подготовленности детей. Виды испытаний (тестов) II ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Содержит представления о формах, правилах организации здорового образа

жизни, Учит технике безопасности во время занятий физическими упражнениями.

3. Раздел «Двигательные способности» включает в себя упражнения, подвижные игры на развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, координации и развитие скоростно-силовых качеств.

Тема «Развитие скоростных способностей»: беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, захлестываем голени, скрестных шагов с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед; бег с ускорением 20—60 м ; с изменением направления движения; бег из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением; бег с ходу до 30м. Эстафетный бег: линейный и встречный. Подвижные игры на развитие скоростных способностей: «Вызов номеров», «Карасики и щука», «Бегуны и пятнашки», « У медведя во бору», «Заяц без логова», «Мешочек», «Кто быстрее «Бегуны в квадрате», «Часовой и разведчик», «Лапта», «Свободное место», «Прокати быстрее мяч!», «Пустое место!», Игры на лыжах: «Парный спуск», «Накаты», «Быстрый лыжник», эстафеты на лыжах и т.д.

Тема «Развитие выносливости»: Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м; бег 350 м — ходьба 150 ; бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—6 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1000 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Круговые тренировки. Прохождение на лыжах дистанции от 0,5км до 3км. Катание на лыжах двухшажным попеременным ходом, одновременными ходами. Преодоление горок и спусков на лыжах. Кросс по пересеченной местности до 2км. Прыжки на скакалке по количеству до 200 прыжков, По времени 1-2 минуты. Подвижные игры:

«Колдунчики», «Хвостики», «Белые медведи», «Скакалочка», «Салочки». Игры на лыжах «Акула», «Догонялки», «Чай чай –выручай», «Выручалочки», «Финские гонки».

Тема «Развитие гибкости: упражнения даются на каждом уроке в виде общеразвивающих упражнений. Растяжка на шпагаты. Игровые упражнения: «Мостики», «Пловец «Потягушка», «Мельница», «Змейка». Элементы йоги. Суставная гимнастика. Все упражнения рассчитаны на многократное повторение. Упражнения активной и пассивной гибкости: Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с партнером; движения, выполняемые с отягощением, резиновым эспандером; пассивные движения с использованием собственной силы; движения, выполняемые на снарядах, где отягощением является вес собственного тела. Подвижные игры: «Кошечка», «Верблюжья бега», «Потянулись, подросли», «Гигантские шаги», «Скороходы».

Тема «Развитие координации»: челночный бег 3x10м, 4x9м; бег прыжки, лазание, метание из разных исходных положений. Специальные упражнения на развитие координации: «Столб с веревками, «Цапля», «Ролик», «Молоток», «Сфинкс и Кобра», «Зародыш», «Скручивания», «Наклоны». Общеразвивающие упражнения с предметами. Школа мяча по П.Ф. Лесгафту. «Скипинг». Упражнения на гимнастических снарядах: вольные упражнения на бревне, перекладине. Спуски на лыжах с горки в разных стойках, торможение «упором», «плугом». Подъем на горку: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Плавание. Подвижные игры и эстафеты с обручами, мячами, мешочками гимнастическими палками. !», «Охотники и утки!», «День и ночь!», «Пятнашки!», «Гонка мячей!», «Переправа», «Удержись на бревне», «Ловкий охотник», «Без единого промаха», «Коршун и цыплята». и т.д.

Тема «Развитие силовых качеств»: Упражнения с собственным отягощением: приседания на двух, на одной ноге. Отжимание от лавки, с

колен, от пола, из упора сзади. Поднимание и опускание ног из положения лежа на спине в разных плоскостях. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Упражнения «Лодочка», «Тачка». Упражнения с медболными мячами, с гантелями 0,2-1кг. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Буйволы», «Петушиный бой», «Тачки», «Кто кого перетянет», «Кто сильнее», «Волшебный канат», «Попрыгунчики», «Паучки», «Наездники», «С кочки на кочку», «Удержись в круге» и т.д.

Тема «Развитие скоростно-силовых качеств»: Метание палки, мешочка, мяча в цель, на дальность. Прыжковые упражнения: с продвижением вперед, в стороны, назад; на одной, двумя. Прыжки в высоту, в длину с разбега и с места. Запрыгивание на повышенную опору. Ускорение на 10-20м из положения приседа, прыжков на месте. Броски и ловля волейбольного, баскетбольного, набивного мяча. Прыжки на скакалке на скорость за 5-15 сек, за 10-30 прыжков. Упражнение «Длинные и короткие ноги», «Велосипед», «Ножницы», «Попрыгунчики», «Насос», «Бревнышко». Подвижные игры: «Веровочка под ногами!», «Рыбаки и рыбки», «Метко в цель», «Кто дальше», «Кошка и воробьи», «Лиса и куры», «Заячьи прыжки»,

4.Раздел «Спортивные мероприятия»

Тема «Школьные соревнования» учащиеся являются активными участниками в роли спортсменов или судий всех школьных спортивных мероприятий: «Президентские состязания», «Пионербол», «Веселые старты», «Декада спорта», «Вперед мальчишки и девчонки», «Сила, смекалка, сноровка».

Тема «Муниципальные соревнования» ученики участвуют в городских соревнованиях: «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры», «Фестивали ГТО», Централизованная сдача нормативов ГТО, организованная городским центром тестирования ВФСК ГТО.

5.Раздел «Аттестация»

Тема «Промежуточная аттестация» Проходит в форме тестирования «Президентские состязания» . В которую входит 4 теста:

- Подтягивание на перекладине (мальчики).
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девочки).
- Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.
- Прыжок в длину с места.
- Наклон вперёд из положения сидя

Тема «Итоговая аттестация» Выполнение испытаний комплекса ГТО. Всего 10 испытаний. На золото необходимо выполнить 8, на серебро и бронзу 7 испытаний.

•Обязательные виды испытаний:

- бег 30м или 60м;
- бег 1км;
- подтягивание или отжимание;
- наклон вперед из положения стоя.

•По выбору (ребенок может выбрать испытания)

- челночный бег 3x10м;
- прыжок в длину с разбега или с места;
- метание мяча весом 150гр;
- поднимание туловища из положения на спине;
- бег на лыжах 1км или кросс по пересеченной местности 2км;
- плавание 50м.

7 Раздел Итоговое занятие.

Подведение итогов занятий за курс. Награждение знаками ГТО.

Педагогические методики и технологии

В группе дети разного уровня физической подготовленности, разного уровня здоровья, поэтому применяется на занятиях *технология дифференцированного обучения.*

Для создания здорового психологического климата на занятиях, создания ситуации успеха для каждого ученика, учета возраста, пола учащихся при проведении занятий, соблюдения необходимых условий в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим) применяется *здоровьесберегающая технология*.

Игровые технологии используются для развития физических качеств, формирования умений и навыков в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности младших школьников.

Современные педагогические и информационные технологии.

Системно-деятельностный подход, осуществляемый на занятиях, представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки. Он не сводится к какому-либо одному способу выполнения упражнений и включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с общим воздействием на организм учащихся и органически вписывается в конкретную серию учебных занятий, помогает учителю осуществлять учебную деятельность.

Групповые технологии помогают организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания, взаимопомощи, взаимокоррекции.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Методы и приемы

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Дидактическое обеспечение

- Тетрадь по физкультуре «Олимпиадики» для самостоятельных занятий;
- Карточки-задания проведения практических занятий;
- Видео испытаний комплекса ГТО <https://www.gto.ru/#gto-method>.
Фильм о истории ГТО <https://gto-normativy.ru/video/>

Техническое обеспечение

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

№	Инвентарь	Кол-во
1	Фишки	13 штук
2	Измерительная рулетка (5 м)	2 штука
3	Эстафетные палочки	4 штуки
4	Секундомер	2 штуки
5	Скакалки	17 штук
6	Теннисные мячи	30 штук
7	Гантели	46 штук
8	Набивные мячи (1кг)	16 штук
9	Съемные мишени для бросков в цель	3 штуки

10	Степы	7 штук
11	Гимнастические маты	6 штук
12	Гимнастические палки	30 штук
13	Обручи	15 штук
14	Гимнастический тренажер «колесико»	4 штуки
15	Гантели	46 штук
16	Баскетбольные мячи	35 штук
17	Волейбольные мячи	15 штук
18	Насос	1 штука
19	Мягкие модули	1 комплект
20	Фитбольные мячи	10 штук (6+4 с рожками)
21	Эстафетные палочки	4 штуки
	ТСО	
22	Компьютер	1 шт
23	Принтер	1 шт

Список литературы

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техникумов физ. культ./ А.А. Гужаловский. - М.: Просвещение, 2008.
2. Дудник М.Г. Методика обучения бегу в 1 -3 классах: Методическая разработка/ М.Г. Дудник, С.М. Обухов, Н.Б. Обухова. - Сургут: Изд-во СурГУ, 2001.
3. Листова О. Спортивные игры на уроках физкультуры: Физкультура и спорт в школе / О. Листова. - М.: Изд-во СпортАкадемПресс, 2001.
4. Обухова Н.Б. Развитие скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных

- климатогеографических зон» / Н.Б. Обухова, С. М. Обухов. - Сургут: Изд-во СурГУ, 2000.
5. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт. – сост. Г.И. Погадаев;
6. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013.
7. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция: монография. – Киев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015.
8. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога/ Ю.А. Янсон. - Ростов н/Д: Феникс, 2014.
9. Ашмарина Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов/ Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 2007.
10. Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета / А.А. Дронов // Начальная школа. - 2006,- № 3.
11. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // Начальная школа. - 2005. - № 11. - С. 75.
12. Обухова Н.Б. Методика развития скоростно-силовых качеств у младших школьников 9-10 лет / Н.Б. Обухова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002, - № 3.
13. Ощепкова Т.Л. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста / Т.Л. Ощепкова // Начальная школа. - 2006,- № 8.

