**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Основная общеобразовательная школа д. Лесниково Советского района Кировской области**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

И.В.Малкова

«20» октября 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Школьный спортивный клуб**

**«ЗОЖ»,**

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:

Малков С.А.

2021

1. **Содержание**
2. **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»............2**
3. **1.1** Пояснительная записка **.................................................................2**
4. **1.2** Цели и задачи **.................................................................................5**
5. **1.3** Планируемые результаты **..............................................................6**
6. **1.4.**Учебно-тематический план программы **........................................8**
7. **1.5** Содержание учебного плана программы **....................................10**
9. **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».................................................................................................... 11**
10. 2.1 Условия реализации программы **.................................................... 11**
11. **2.2** Оценочные материалы и формы аттестации **................................. 13**
12. **2.3** Список литературы ................................................................... … **.14**

**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школьный спортивный клуб «ЗОЖ» (далее Программа) разработана на основе перечня нормативных документов Российской Федерации и учитывает их требования:

1. Федеральным Законом РФ "Об образовании в Российской Федерации" №273 от 29.12.2012 г.

2. Концепцией развития дополнительного образования детей утвержденной распоряжением Правительство Российской Федерации N 1726-р от 04.09.2014 г.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»: Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих Программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242)

4. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 февраля 2015 года г. № 144 «Об утверждении порядка награждения граждан РФ знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и присвоения им спортивных разрядов»

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 (ред. от 24.03.2021) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (вместе с "СП 3.1/2.4.3598-20. Санитарно-эпидемиологические правила...")

6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844  
«О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

**Актуальность программы и значимость программы для региона**

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их физическому здоровью в дальнейшем.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах, что соответствует требованиям Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года (Распоряжение Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76).

**Новизна**

**Педагогическая целесообразность**

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.  Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Программа направлена на формирование и поддерживание физического развития обучающихся. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Так же заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

**1.2 Цели и задачи программы**

**Цель:** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах, повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

**Задачи программы:**

**обучающие:**

* ознакомить с основными знаниями о комплексе ГТО; формировать умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
* обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на  занятиях  физическими  упражнениями  прикладной  направленности;

**развивающие:**

* развивать основные физические способности (качества), повысить функциональные возможности организма учащегося;
* развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
* развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

**воспитательные:**

* воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни;
* формировать умения максимально проявлять физические способ­ности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества);
* сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

***Уровень программы:*** ознакомительный.

Отличительной особенностью образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

**2.Организационно-педагогические условия**

Дополнительная образовательная программа «Школьный спортивный клуб «ЗОЖ», рассчитана на обучающихся 8-16 лет, ориентированных на получение знаний и умений в области спорта. Продолжительность реализации образовательной программы в составляет 25 часов.

**3. Календарный учебный график**

***Срок освоения:*** 25 недель в рамках 1-го учебного года.

***Объем программы:*** 25 часов - 1 раз в неделю по 1 часу.

***Количество учащихся:*** 20-22 человека.

**Форма обучения:** очная.

***Форма занятий:*** групповая.

***Формы проведения занятий****:* учебно-тренировочное.

***Тип занятий:***  практические.

**Планируемые результаты программы**

***Личностные результаты*** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности

- 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.

***Метапредметные результаты:***

* *Общефизическое развитие:* укрепление здоровья, развитость быстроты, ловкости, скоростно-силовых качества, гибкости,
* *Личностная компетентность:* мотивация к занятию физкультурно-спортивными видами деятельности; ориентация на спортивные профессии; способность эффективно действовать в условиях состязательности (соревнований), навыки саморегуляции эмоционального состояния, организованность, дисциплинированность, волевые качества.
* *Рефлексивная компетентность*: способность к самоанализу собственных достижений в области освоения программы, самооценке своей деятельности, способность к критическому анализу неудач и постановка целей саморазвития в области своего физического развития и спортивных достижений.
* *Коммуникативная компетентность:* навыки командного взаимодействия, умение разрешать конфликты.

***Предметные результаты:***

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- использовать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**4.Содержание программы**

Учебно-тематический план программы

1 модуль

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №.  п/п | Название темы (разделов) | Кол-во часов | | | **Формы контроля/**  **аттестации** |
| **Всего** | **теория** | **практика** |
|  | **Введение в общеобразовательную программу** | 1 | 0,5 | 0,5 | Входная диагностика уровня физической подготовленности |
| 1 | **Теоретический раздел** | 1 | 1 | - |  |
| 1.1 | Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе. | 1 ч | 0,5 | 0,5 | Текущий контроль (теоретические тесты) |
| 2 | **Раздел Формирование двигательных умений и навыков** | 5 | - | 5 |  |
| 2. 1 | Метание мяча 150г на дальность | 1ч | - | 1 | Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО) |
| 2.2. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), на высокой перекладине (мальчики) | 1 ч | - | 1 | Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО) |
| 2.3. | Бег на лыжах | 1 ч | - | 1 | Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО) |
| 2.4 | Бег на 60 м; 1,5 (2)км | 1 ч | - | 1 | Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО) |
| 2.5. | Стрельба из пневматической винтовки | 1 ч | - | 1 | Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО) |
| 3 | **Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)** | 2 | - | 2 |  |
| 3.1 | Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы. | 1 ч |  |  | Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО |
| 3.2 | «Мы готовы к ГТО» | 1 ч |  |  | Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО |
|  | Итого | 8 ч | 1 | 7 |  |

**2 модуль**

**«Соревнования. Турниры. Товарищеские встречи» (17 часов)** - включает в себя организацию спортивных мероприятий, товарищеских встреч. Участие в районных и городских соревнованиях.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название темы | Количество часов | | Форма аттестации |
| Теория | Практика |
| 1 | Легкоатлетический кросс «Осенний марафон» | 1 | 1 | Наблюдение  Соревнования |
| 2 | Турнир по шахматам «Белая ладья» | 1 | 3 | Наблюдение |
| 3 | Комплексные соревнования по сдаче нормативов комплекса ГТО | 0 | 2 | Наблюдение  Соревнования |
| 4 | Турнир по мини-футболу | 0 | 3 | Наблюдение  Соревнования |
| 5 | Турнир по волейболу | 0,5 | 2,5 | Наблюдение  Соревнования |
| 6 | Лыжня ДОСААФ | 0 | 1 | Наблюдение  Соревнования |
| 7 | Товарищеские встречи | 0 | 2 | Наблюдение  Соревнования |
|  | Итого | 17 часов | |  |

Содержание изученного материала

Программа предусматривает ориентацию на следующие ЦЕЛИ:

- способствовать освоению школьниками основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, - в первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;

- способствовать развитию позитивного отношения школьников к базовым ценностям современного российского общества – в первую очередь к таким ценностям, как человек, здоровье, природа, руд, семья, Отечество;

- способствовать приобретению обучающимися нового ценностно-окрашенного опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

**Введение в общеобразовательную программу**

Теория: Правила поведения на занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при вы­полнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одеж­де и обуви для занятий физическими упражнениями. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Практика: пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО.

* 1. **Теоретический раздел**

**Тема 1.1. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристическом походе**

Теория: Основы туристических навыков. Правила техники безопасности в туризме.

Практика: Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоѐмов, правила обращения с огнѐм, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечѐнной местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

* 1. **Раздел Формирование двигательных умений и навыков**

**Тема 2.1. Метание мяча**

Теория: Техника метания. Правила техники безопасности при метании мяча.

Практика: Метание мяча на 150м на дальность.

**Тема 2.2. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), на высокой перекладине (мальчики**

Теория***:*** Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика***:* Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)**. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)**. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

**Тема 2.3. Бег на лыжах**

Теория: не предусмотрена.

Практика: Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвиже­ние попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация пере­движения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передви­жение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200—250 м. По­вторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистан­ции 500—800 м с соревновательной скоростью. Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу».

**Тема 2.4. Бег на на 60 м; 1,5 м.**

Теория: не предусмотрена.

Практика: Повторный бег на 100 м (время пробегания дис­танции 32—36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м; бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150— 160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафет­ный бег с этапами 300—400 м.

**Тема 2.5. Стрельба из пневматической винтовки.**

Теория: Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол.

Практика: Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спу­ска курка). Выполнение выстрелов по мишени «белый лист».

Программа дополнительного образования «ШСК «ЗОЖ» носит модульный характер, реализуется в течение 1 года.

**3.Раздел Контрольно-физкультурные мероприятия. Итоговая аттестация**

***Теория: Содержание нормативов выполнения тестов комплекса***

***Практика:*** Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**Условия реализации программы**

Для реализации программы необходимо обеспечить следующие ресурсы:

***Материально-технический ресурс:***

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный и тренажѐрный залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;

- площадка для проведения занятий по лѐгкой атлетике;

- раздевалка;

- лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок;

- лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав обучающихся;

- лыжные ботинки на весь состав обучающихся;

- смазочный (лыжная мазь, парафин, ускорители и т.д.) и расходный материал - 10-12

комплектов на сезон;

- эспандер резиновый - 10 шт;

- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;

- мячи баскетбольные - 16 шт.;

- мячи волейбольные – 6 шт.;

- скакалки - 25 шт.;

- секундомер – 1 шт.;

- рулетка измерительная (2—3 м); – 1 шт.;

- аптечка первой помощи; – 1 шт.

• кабинет, оснащѐнный компьютером;

• перекладина гимнастическая;

• скамейки гимнастические;

• дорожка разметочная для прыжков в длину с места;

• теннисные мячи;

• мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплѐнные на стене);

• инвентарь для проведения подвижных игр;

• подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;

**Требования к одежде для занятий:**

* одежда должна быть чистой;
* должна впитывать пот;
* должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
* должна быть лёгкой и удобной.

Для занятий обычно требуется два вида форм:

* длинная (для занятий на улице, или спортивных площадка);
* короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

**Требования к обуви:**

* подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
* должна быть изготовлены из мягкой ткани;
* должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

* для улицы;
* для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

***Кадровый ресурс:***

Реализацию программы может осуществлять специалист с высшим или средним специальным образованием по профилю «физкультура», «спорт».

***Информационно-методический ресурс:***

• комплектность обеспечения образовательной деятельности демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учѐтом достижения целей и планируемых результатов освоения программы.

**Программа разработана с учётом следующих принципов:**

* принцип преемственности, определяющий последовательность из­ложения программного материала и соответствие его требованиям ком­плекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преем­ственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и техниче­ской подготовленности;
* принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообрази­ем тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение опре­делённой педагогической задачи.

Основные формы проведения занятий **– учебно-тренировочное занятие.**

В качестве дидактического материала используются:

* наглядные пособия;
* сведения из интернета
* книги, брошюры, газетные материалы;
* фото и видеоматериалы;
* тесты;
* компьютерные презентации по темам.

**Технологии, формы и методы обучения**

В образовательном процессе используются следующие **педагогические технологии:**

* информационно-коммуникативного обучения;
* дифференцированного обучения;
* игровые технологии (общие и расширенные формы);
* обучение в сотрудничестве;
* здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

***Для реализации программы используются следующие методы:***

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

***Педагогические методы***

**Словесный метод** - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

**Наглядный метод**, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. Применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

***Методы физической подготовки***

**Методы строго регламентированного упражнения**. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

**Игровой метод** - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

**Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

**Формы аттестации, способы определения результативности**

**и оценочные материалы**

Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

***Формы аттестации*:**  Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ 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).

**Итоговая аттестация**

* Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.
* - непосредственное участие в соревнованиях.

Список литературы

Источники, использованные для создания программы

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172  
«О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

2. Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 «об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - -М.: Просвещение, 2016.

5. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2020.

6.Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2020.

**Список литературы 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, 2014.

2. 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, 20303.

3. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-

юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2015. –112 с.

**Список литературы для учащихся**

1. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.
2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
6. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
7. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
8. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2010.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

**Список интернет–ресурсов:** [www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)