

Департамент молодёжной политики
Тюменской области

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Тюменской области
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического
воспитания «Аванпост»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета ГАУ ДО ТО
«Региональный центр допризывной
подготовки и патриотического
воспитания «Аванпост»
Протокол от « 10 » июня 2026г. № 16

Утвержден :
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный центр
допризывной подготовки и патриотического
воспитания «Аванпост»
_____ Н.Ю.Савченко
Приказ от «10 » июня 2026г. № 180

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»**

Возраст обучающихся: 8 - 11 лет
Срок реализации: 8 часов, 4 недели

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Чемагин К.В.

Тюмень, 2026г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП» для обучающихся в возрасте 8-11 лет составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Указ Президента России от 07 мая 2024 No 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024г. № 314 Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения.
5. Указ Президента Российской Федерации от 28 февраля 2024г. № 145 Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации.
6. Указ Президента РФ от 09 ноября 2022 г. No 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. No 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы

и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6) (30.12.2022 г.).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный N 61573).

10. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана ее реализации».

11. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2030 года: ПРОЕКТ от 17.12.2024г., разработанный ФГБНУ Институт изучения детства, семьи и воспитания г.Москвы (на согласовании).

12. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226).

13. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019г. № 467 Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей.

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. No 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

15. Приказ ДОиН ТО, ДФКСиДО ТО, ДК ТО, ДСР ТО, ДИ ТО от 28 июля 2022 г. № 556/325/1285/315-п/151-од «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Тюменской области».

16. Устав учреждения ГАУ ДО ТО «РЦДППВ «Аванпост»;

17. Положение о порядке разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГАУ ДО ТО «РЦДППВ «Аванпост».

Актуальность программы "ОФП" для детей 8-11 лет обусловлена несколькими ключевыми факторами:

1. Увеличение уровня физической активности: В условиях современного общества, где дети все чаще проводят время за экранами компьютеров и мобильных устройств, наблюдается снижение физической активности.

2. Программа "ОФП" способствует привлечению детей к активным занятиям спортом, что важно для их физического и психического здоровья.

3. Формирование здорового образа жизни: Программа направлена на воспитание у детей привычки к регулярным физическим нагрузкам и осознанию важности здорового образа жизни. Это особенно актуально в свете растущей заболеваемости среди молодежи, связанной с малоподвижным образом жизни и неправильным питанием.

4. Развитие личностных качеств: Занятия ОФП способствуют развитию таких важных личностных качеств, как настойчивость, целеустремленность, командный дух и умение работать в коллективе. Эти навыки будут полезны детям не только в спорте, но и в их дальнейшей жизни.

5. Индивидуальный подход к каждому ребенку: Программа учитывает различные уровни физической подготовки участников, что позволяет каждому ребенку развиваться в своем темпе и достигать личных результатов. Это создает позитивную атмосферу для занятий спортом и повышает мотивацию к регулярным тренировкам.

6. Подготовка к будущим достижениям: Участие в программе "ОФП" может стать основой для дальнейшего занятия спортом на более высоком уровне, а также подготовить детей к участию в соревнованиях различного уровня.

Таким образом, программа "ОФП" является актуальной и необходимой для формирования у детей 8-11 лет устойчивых навыков физической активности, здоровья и личностного развития в условиях современного общества.

Новизна программы заключается в интеграции современных методик физического воспитания с элементами игры и соревнования. В отличие от традиционных подходов, программа "ОФП" акцентирует внимание на индивидуальных достижениях каждого ребенка, что позволяет учитывать их физические возможности и интересы. Также предусмотрено использование цифровых технологий для мониторинга прогресса участников, что способствует повышению мотивации и вовлеченности в занятия.

Категория воспитанников

Программа предназначена к освоению детьми в возрасте 8-11 лет изъявивших добровольное желание ее осваивать, допущенных по состоянию здоровья. Количество обучающихся в группе не менее 20 человек. Состав занимающихся постоянный.

Форма обучения - очная.

Форма реализации программы: С применением дистанционных технологий и электронного обучения. Так как использование технологий дистанционного обучения повышает доступность образования, позволяет более широко и полно удовлетворять образовательные запросы обучающихся. Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

Образовательным ресурсом для осуществления учебного процесса в дистанционном формате является образовательный портал «АВАНПОСТ-ONLINE», где размещаются учебные и контрольно-измерительные материалы. Прохождение программы обучающимися осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планированием. На сайт учреждения загружаются теоретические материалы, которые обучающиеся изучают онлайн, задания для самоконтроля и контроля педагогом, по темам в разрезе учебных занятий. Объем материала, включающий теоретическую и практическую части рассчитывается в соответствии с утвержденным расписанием занятий. После самостоятельного освоения учебных материалов, результаты самостоятельно выполненных заданий обучающиеся направляют на проверку педагогу дополнительного образования. Кроме того, по необходимости педагогом проводятся онлайн-консультации с использованием мессенджера (MAX), социальных сетях (VK).

Образовательный процесс может быть организован в формате видеоуроков, которые педагог отправляет обучающимся в чат группы мессенджера MAX, также посредством проведения занятий по видеосвязи в приложении Яндекс Телемост.

Организация двигательной активности: между занятиями обучающимся нужно организовать 10 мин. перерыв, выполнить физминутку.

Дистанционные формы работы могут быть использованы индивидуально в случае болезни ребёнка, при необходимости создания

особых образовательных условий, разработке индивидуального образовательного маршрута.

Срок освоения программы рассчитан на один учебный год. Общее количество учебного времени составляет 8 учебных часов, 4 учебных недели, 2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа). Продолжительность одного учебного занятия составляет 90 минут с перерывом на отдых.

Особенности организации образовательного процесса:

- Отсутствие линейности в построении образовательной деятельности;
- Смежность изучаемых дисциплин;
- Слитность и однонаправленность образовательных и воспитательных компонентов;
- Использование результатов диагностики в прогнозировании образовательного процесса и индивидуализации его построения.

Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию. Расписание занятий утверждается администрацией учреждения по предоставлению педагогов дополнительного образования, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия предполагают сочетания теоретических и практических знаний, умений, навыков, опыта творческой деятельности.

Программа реализуется на государственном языке РФ — русский язык.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы: Гармоничное физическое развитие обучающихся, укрепление здоровья и формирование устойчивого интереса к

систематическим занятиям физической культурой через освоение базовых двигательных действий.

Задачи программы

Развивающие:

1. Укрепление мышечного корсета, связочного аппарата и сердечно-сосудистой системы.
2. Повышение общей сопротивляемости организма внешним факторам.

Обучающие:

1. Обучение основам техники бега (высокий старт), прыжков в длину с места.
2. Разучивание простейших акробатических элементов (группировка, перекувы, кувырок вперед).

Воспитательные:

1. Воспитание дисциплинированности, чувства коллективизма и умения соблюдать правила безопасности в зале.
2. Развитие волевых качеств: смелости при выполнении упражнений на высоте (лазание) и скорости.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Многоборье ГТО» ожидаются:

Предметные:

Овладеть основами техники бега и прыжков в длину

Разучить простейшие акробатические элементы

Метапредметные:

1. Укрепить мышечный корсет, связочный аппарат и сердечно-сосудистую систему;
2. Повысить общую сопротивляемость организма внешним факторам

Личностные:

1. Развить дисциплинированность, чувства коллективизма и умения соблюдать правила безопасности в зале;
2. Развить волевые качества.

1.4. Содержание программы.

Программа «ОФП» включает следующие дисциплины:

1. Введение.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.

Учебный план

№ п/п	Название дисциплины	Итого кол-во часов	Теория	Практика	Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения	Форма контроля
1	Беговая подготовка	4	-	4	1	Опрос
2	Силовая подготовка	2	-	2	-	Сдача нормативов
3	Круговая тренировка	2	-	2	-	Сдача нормативов
Итого		8	-	8	-	

Содержание учебных дисциплин

1. Беговая подготовка

Цель : Развитие общей выносливости, скоростных способностей и координационной структуры бега.

Задачи:

1. Освоить координацию движений рук и ног, а также правильное положение корпуса (прямая спина, расслабленные плечи).
2. Изучить технику выполнения специальных беговых упражнений (СБУ) для улучшения биомеханики шага.
3. Формирование привычки контролировать дыхание во время длительного бега.

2. Силовая подготовка

Цель модуля: Укрепление мышечного корсета и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

1. Обучить технике дыхания: выдох на усилии (при подъеме/отталкивании), вдох на расслаблении.
2. Развитие силы мышц груди, плеч и трицепсов для поддержки правильного положения лопаток.
3. Формирование привычки к самоконтролю техники через зрительный контроль или работу в парах.

3.Круговая тренировка

Цель: Комплексное развитие физических качеств (силовой и аэробной выносливости одновременно), воспитание волевых качеств.

Задачи

1. Научить детей быстро переключаться с одного вида двигательной активности на другой, адаптируясь к смене ритма.
2. Повышение способности мышц работать в режиме закисления

3. Умение слышать сигналы таймера/учителя боковым слухом, не прекращая выполнения текущего технического действия.

1.5. Рабочая программа

Цель программы: Гармоничное физическое развитие обучающихся, укрепление здоровья и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой через освоение базовых двигательных действий.

Задачи программы

Развивающие:

3. Укрепление мышечного корсета, связочного аппарата и сердечно-сосудистой системы.
4. Повышение общей сопротивляемости организма внешним факторам.

Обучающие:

3. Обучение основам техники бега (высокий старт), прыжков в длину с места.
4. Разучивание простейших акробатических элементов (группировка, перекаты, кувырок вперед).

Воспитательные:

3. Воспитание дисциплинированности, чувства коллективизма и умения соблюдать правила безопасности в зале.
4. Развитие волевых качеств: смелости при выполнении упражнений на высоте (лазание) и скорости.

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП» ожидаются:

Предметные:

1. Овладеть основами техники бега и прыжков в длину
2. Разучить простейшие акробатические элементы

Метапредметные:

1. Укрепить мышечный корсет, связочный аппарат и сердечно-сосудистую систему;
2. Повысить общую сопротивляемость организма внешним факторам

Личностные:

1. Развить дисциплинированность, чувства коллективизма и умения соблюдать правила безопасности в зале;
2. Развить волевые качества.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, кол-во часов				Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения кол-во часов			
		Всего	Теория	Прак- тика	Форма контроля	Всего	Теория	Прак- тика	Форма контроля
2.1.	Беговая подготовка	4		4	Педагогическое наблюдение	1		1	Фото/видео отчет. Опрос
3.1.	Силовая подготовка	2		2	Педагогическое наблюдение				
3.2.	Круговая тренировка	2		2	Педагогическое наблюдение				
Всего часов		8		8		1		1	
Итого:		8							

1.6. Рабочая программа воспитания

Цель воспитания: Воспитание высоконравственной, ответственной, инициативной и компетентной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, осознающей свою гражданскую идентичность и готовой к выполнению конституционного долга по защите Родины.

Задачи воспитания

Образовательные:

Обеспечить усвоение обучающимися знаний о героической истории России, воинских традициях, государственных символах, основах безопасности и обороны государства, социально значимых нормах и ценностях.

Развивающие:

- Осознание российской гражданской идентичности, сформировать ценностей самостоятельности и инициативы;
- Готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности.

Воспитательные:

- Усвоение обучающимися знаний норм, духовно - нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- Формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний.

Программа воспитания реализуется через следующие модули, отражающие специфику Центра .

Модуль «Учебная деятельность»

(Реализация воспитательного потенциала основных занятий)

Воспитательный потенциал учебно-тренировочных занятий (по огневой, тактической, физической, строевой подготовке и др.) реализуется через:

Максимальное использование воспитательных возможностей содержания дисциплин для формирования духовно-нравственных ценностей, дисциплины, ответственности.

Включение в рабочие программы целевых ориентиров результатов воспитания.

Применение интерактивных форм (тактические игры, решение ситуационных задач), стимулирующих познавательную мотивацию и командную работу.

Побуждение обучающихся к соблюдению норм поведения, воинского этикета, уставных взаимоотношений.

Организацию наставничества (взаимопомощь) более опытных обучающихся над новичками.

Модуль «Внеучебная деятельность»

(Обеспечение индивидуальных потребностей)

Реализуется через дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы и сетевые проекты предпрофессиональной подготовки.

Модуль «Военная история»

Цель: Сформировать у молодёжи целостное представление об истории России и её роли в мировой истории. Воспитать уважение к героическому прошлому страны и подвигам защитников Отечества;

Задачи:

- познакомить с ключевыми событиями военной истории России;
- организовать изучение локальных событий родного края в контексте общенациональной истории.
- создать условия для сохранения исторической памяти через участие в памятных мероприятиях;
- сформировать понимание связи между историческим прошлым и современными вызовами безопасности страны.

Планируемые результаты:

- формирование ценностного отношения к России, её народу и родному краю;
- знание государственных праздников и осознание их значения в истории страны;
- понимание важности самодисциплины и её роли в жизни человека;
- стремление продолжать героические традиции многонационального российского народа;
- знание истории своего народа, региона и современных достижений соотечественников;
- уважительное отношение ко всем национальностям и их представителям;
- осознание ответственности и взаимозависимости людей в обществе;
- знание подвигов героев, выдающихся деятелей российской истории и культуры, а также граждан, награжденных за значительные заслуги перед государством и обществом.

Модуль «Культурно - досуговая деятельность»

Цель: Формирование эмоциональной связи с военной историей Отечества и патриотических ценностей у молодёжи посредством участия в творческих конкурсах, интерактивных праздниках и совместных досуговых мероприятиях.

Задачи:

- организовать творческие мероприятия патриотической направленности;
- привлечь молодёжь к участию в культурных событиях, посвящённых памятным датам;
- использовать художественные средства для эмоционального воздействия на патриотические чувства;
- развивать творческие способности молодёжи через военно-патриотическую тематику;
- популяризировать патриотические ценности через современные форматы досуга (квесты, интерактивные выставки, цифровые проекты);
- создать условия для межпоколенческого диалога через совместное участие в культурно - досуговых мероприятиях.

Планируемые результаты:

- формирование ценностного отношения к жизни во всех её проявлениях, а также к качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих;
- осознание важности экологически обоснованного, здорового и безопасного образа жизни;

- понимание взаимосвязи и единства различных аспектов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического и духовного;
- формирование личного опыта ведения здорового образа жизни и безопасного поведения;
- навыки противодействия негативным факторам, угрожающим здоровью и безопасности;
- соблюдение правил личной гигиены, техники безопасности и правил дорожного движения.

Модуль «Военно-профессиональная ориентация»

Цель: содействие профессиональной ориентации молодежи, направленной на активизацию процессов самоопределения и формирования профессиональной карьеры в сферах обороны и безопасности государства, а также обеспечение законности и правопорядка.

Задачи:

- предоставить полную информацию о военных специальностях и учебных заведениях Минобороны РФ;
- познакомить с перспективами карьерного роста и социальными гарантиями военнослужащих;
- дать возможность практического знакомства с военной профессией через моделирование служебной деятельности;
- организовать взаимодействие с действующими военнослужащими и ветеранами для обмена опытом;
- сформировать реалистичные представления о требованиях и особенностях военной профессии.

Планируемые результаты:

- положительное восприятие себя как личности и осознание своей принадлежности к социальным сообществам;
- получение позитивного опыта участия в практической деятельности в рамках различных социокультурных групп, ориентированных на конструктивное общественное развитие;
- самоопределение в области своих познавательных интересов и целей;
- формирование начальных профессиональных намерений и интересов;
- Накопление позитивного опыта участия в общественно значимых мероприятиях.

Модуль «Работа с родителями»

Цель: способствовать развитию партнерских отношений между учреждением и семьями в вопросах обучения, воспитания и развития обучающихся.

Задачи:

- информировать родителей о содержании и формах военно-патриотического воспитания;
- вовлекать родителей в совместную деятельность с детьми по патриотическому воспитанию;
- оказывать консультативную помощь по вопросам подготовки к военной службе и выбора военной профессии;

- поддерживать семьи военнослужащих и ветеранов в передаче традиций служения Отечеству.

Планируемые результаты

- формирование ценностного отношения к семье.
- осознание важности самодисциплины и её роли в семейной жизни.
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, а также осознание значения семьи для гармоничного развития личности.

План воспитательной деятельности на 2026-2027 гг.

№ п/п	Мероприятие	Дата и место проведения	Ответственный
Модуль «Военная история»			
1	Уроки Мужества	В течении года	Педагог-организатор ПДО
2	Викторина «Боевой путь 38 Тобольского пехотного полка»	Октябрь	Педагог-организатор ПДО
Модуль «Культурно - досуговая деятельность»			
3	Развлекательно-игровая программа “Вечер знакомств”	Октябрь	Педагог-организатор ПДО
Модуль «Военно-профессиональная ориентация»			
4	Встречи в рамках мероприятия «Диалоги с героями» -	В течении года	Педагог-организатор ПДО

5	Встречи с представителями воинских частей по согласованию с военным комиссариатом	В течение года	Педагог-организатор ПДО
6	Встречи с представителями учебных заведений силовых структур и МО	В течение года	Педагог-организатор ПДО
7	Посещение силовых структурных подразделений Главного Управления МЧС России по Тюменской области	Октябрь	Педагог-организатор ПДО
Модуль «Работа с родителями»			
8	Родительское собрание	Октябрь	Старший методист
9	Поход выходного дня	Октябрь	Педагог-организатор ПДО
10	Утренняя зарядка «Вместе с папой»	Октябрь	Педагог-организатор ПДО

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Сроки реализации	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
	Кол-во учебных недель в год	Объединение «ОФП»	
1 года обучения	4 уч. недели (с сентября по июнь)	2 ч.	1 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых

2.2. Условия реализации программы.

Для реализации программы «ОФП» необходимо выполнение следующих условий:

Материально-техническое обеспечение и оборудование:

- Легкоатлетическая трасса для тренировок по пересеченной местности;
- Спортивный зал со следующим оснащением: гимнастические маты, доска для отжиманий, атлетические тренажеры, перекладина для подтягивания, гири, гантели, скакалки, татами, набивные мячи;
- Спортивная площадка с установленной полосой для общей физической подготовки (брусья, канат, турник, кольца, скамья для отжимания и пресса), беговая дорожка с разметкой на 60 и 100 м;
- Секундомер;

Информационное обеспечение:

- Система АИС ЭДО;
- Образовательный портал ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост».

Кадровое обеспечение

К реализации данной программы допускается педагог дополнительного образования ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост», имеющий образование не ниже средне-специального или средне-профессионального, владеющий навыками и умениями необходимыми для реализации данной программы.

2.3. Формы контроля

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля: текущий, тематический, итоговый.

Текущий контроль – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков, обучающихся (проверка знаний). Текущий контроль за реализацией программы предусмотрен в конце каждой дисциплины.

Контрольное занятие может быть проведено в форме беседы, тестирования, зачётного занятия и др., учитывая содержание дисциплины.

Тематический контроль – проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия, сдача нормативов).

Итоговый контроль – оценка результатов обучения за полугодие, год (зачет). В конце полугодия, учебного года обучающиеся сдают зачет по теоретической части, а также нормативы по физической подготовке. Результаты сдачи нормативов, результаты участия обучающихся в соревнованиях по тематике общеобразовательной программы заносятся в протоколы.

На начальных этапах обучения (октябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке, результаты сдачи нормативов заносятся в таблицу (приложение № 2)

По окончании обучения по программе «Подготовка к сдаче норм ГТО» все обучающиеся сдают зачет. Форму проведения зачета педагог выбирает самостоятельно.

№ п/п	Наименование дисциплины	Форма проведения итогового контроля для 1 года обучения
1	Беговая подготовка	Педагогическое наблюдение
2	Силовая подготовка	Педагогическое наблюдение
3	Круговая тренировка	Педагогическое наблюдение

2.4. Оценочные материалы

Проверка знаний, умений и навыков, обучающихся осуществляется: в процессе обучения, в конце обучения (по теме, разделу) и на контрольных занятиях

В ходе проверки оцениваются:

- Техника выполнения двигательных действий;

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- «хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительные ошибки - неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия;
- значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.).
- грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

2.5. Методические материалы.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на

развитие физических качеств обучающихся, на решение их индивидуально-личностных проблем.

- Боровиков Л.И. Искусство обучения. Введение в дидактику дополнительного образования детей: Методическое пособие. – Новосибирск, 2013.

- Бочкарева И.А. Рефлексия как инструмент профессионального развития педагога. – СПб., 2004.

- Воспитательный процесс: изучение эффективности: Методические рекомендации. – М., 2000.

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, 2004. – 216 с;
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, 2003;
3. Киселев, В.П. Современное пятиборье: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М. Советский спорт 2006;
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с;
5. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника М 2001г;
6. Сборник нормативно-правовых документов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГБОУ «Балтийский берег» 2015;

для родителей

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. - М., АРКТИ, 2005;
2. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. - М., 1996;
3. Баркан А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка. М. 2000;
4. Дмитриева В.Г. 200 развивающих игр и упражнений от рождения до

школы \В.Г. Дмитриева, О.А. Новиковская. -М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. - 95 с.

5. Лютова Е.К. Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. С-Пб2000;

6. Богачкина Н.А. Как преодолеть детскую застенчивость./ Р.Н. Сиренко, Н.А. Богачкина; худож. П.В. Зарослов. - Ярославль: Академия развития, 2007. - 224 с.

для детей

1. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. - М., Генезин, 2002.;

2. Берестов В.Д. «Лыжный след» (стихотворение). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2008.- № 10. – С. 10;

3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.;

4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с;

5. Вайцман М. «Гимнастика», «Чемпион» (стихотворения).//Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 6. – С.

перечень полезных интернет-ссылок

1. <http://avanpost-72.ru/>

2. <https://www.gto.ru/>