

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 380
Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол 22.05.2024г. № 16

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 03.06.2024г. № 117-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГОТОВИМСЯ К ВФСК «ГТО»**

Срок освоения: 12 дней
Возраст обучающихся: 10-17 лет

Разработчик программы:
Еремеева Алена Николаевна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Готовимся к ГТО» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ школы №380 Санкт-Петербурга.

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков.

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Основные характеристики программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа адресована учащимся (юношам и девушкам) 10-15 лет, желающим подготовиться к сдаче норм ВФСК «ГТО» и не имеющим медицинских противопоказаний.

Актуальность программы - Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью программы «Готовимся к ВФСК «ГТО» Программа разработана с учётом потребностей учащихся и запросов их родителей.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Срок и объем освоения программы: 12 дней, 24 часа.

Цель программы: подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК «ГТО»

Задачи программы:

обучающие:

- изучение истории и особенности зарождения развития ВФСК ГТО.
- знакомство с оказанием первой помощи при царапинах, лёгких ушибов, ссадинах.
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний.
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой.

развивающие:

- развитие основных физических качеств;
- оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

воспитательные:

- формировать культуру общения и поведения в социуме;
- формировать навык здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

Планируемые результаты освоения учащимися программы:

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту и физической культуре.

После окончания обучения, учащиеся получают возможность овладеть:

Предметными результатами:

После окончания обучения, учащиеся получают возможность узнать:

- об истории и особенностях зарождения и развития ВФСК «ГТО».
- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышения физической подготовленности;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжками разными способами;
- оказывать первую помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах потертостях.

Демонстрировать физическую подготовленность к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Метапредметными результатами:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

Личностными результатами:

- 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;

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык РФ (русский).

Форма обучения: очная.

Условия набора учащихся: Набор детей производится на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны представить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

Условия формирования групп: группы разновозрастные.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса: занятия в объединениях проводятся по группам. Программа предусматривает и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные занятия.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная – разминка;
- групповая – дифференцированно – групповая (объединения по умениям и навыкам в пары, тройки, команды);
- динамические пары (сильный –слабый).
- индивидуальная: отработки отдельных навыков.

Материально-техническое обеспечение программы:

Демонстрационный материал:

- таблицы норм ГТО по ступеням;

Технические средства:

- компьютер

Спортивные базы:

- спортивный зал;

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- секундомер, свисток, аптечка медицинская;
- стенка гимнастическая - 15 штук;
- скамейки гимнастические – 4 штуки;
- перекладина гимнастическая - 7 штук;
- скакалки гимнастические – 15 штук;
- коврики гимнастические - 15 штук;
- мячи набивные (1 кг) – 8 штук;
- мячи малые (теннисные) – 15 штук;
- рулетки измерительные (10 м, 50 м);
- фишки, конусы, кегли – 30 штук.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«ГОТОВИМСЯ К ВФСК «ГТО»

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Охрана труда и правила поведения на занятиях.	1	0,5	0,5	Беседа, Устный опрос.
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	14	1	8	
2.1	<i>Бег, развитие скоростных и координационных способностей;</i>	2	0,25	1,75	Текущий контроль. Анализ приобретенных навыков
2.2	<i>Прыжки, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i>	2	0,25	1,75	Текущий контроль. Анализ приобретенных навыков
2.3	<i>Метание, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i>	2	0,25	1,75	Текущий контроль. Анализ приобретенных навыков
2.4	<i>Развитые гибкости</i>	2	0,25	1,75	Текущий контроль. Анализ приобретенных навыков
2.5	<i>Развитие силовых способностей</i>	1	0	1	Текущий контроль. Анализ приобретенных навыков
3	Контрольные испытания	1	0	1	
4.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	
	Итого	24	2	22	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 380
Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
от 03.06.2024 № 117-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ГОТОВИМСЯ К ВФСК «ГТО»**

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей ВФСК «ГТО»
- обучать комплексам физических упражнений, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- ознакомить с нормативами испытаний (тестов) ВФСК «ГТО».

Развивающие:

- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, метании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, лёгкой атлетики.

Воспитательные:

- формировать культуру общения и поведения в социуме;
- формировать навык здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Содержание программы:

1. Вводное занятие

Теория: История возникновения ВФСК «ГТО». Охрана труда и правила поведения в зале, на стадионе. Требования к спортивной форме для занятий в зале и на улице. Гигиенические требования. Личная гигиена. Значение физических упражнений для здоровья человека. Что такое физическая работоспособность и физическая подготовленность? Простейшие навыки контроля самочувствия: оценка самочувствия по субъективным признакам. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: ОРУ для подготовки к различным видам спортивной деятельности.

2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

2.1. Бег, развитие скоростных и координационных способностей

Теория: Жизненно важные способы передвижения человека. Инструктаж по охране труда на занятиях лёгкой атлетике. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Оценка самочувствия по субъективным признакам. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;

Практика: Ознакомление с техникой бега по дистанции (положение рук, туловища, постановка стопы).

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.
Овладение техникой спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; Бег на результат 30, 60 м;

Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин; бег на 1000 м.

2.2. Прыжки, развитие скоростно-силовых и координационных способностей

Теория: Жизненно важные способы передвижения человека. Инструктаж по охране труда на занятиях лёгкой атлетике. Оценка самочувствия по субъективным признакам. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в прыжках; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие координационных способностей.

Понятия: названия прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: на одной и на двух ногах на месте, поворотом на 90 град.; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Овладение техникой прыжка в длину: прыжки в длину с места, с 7—9 шагов разбега.

2.3. Метание, развитие скоростно-силовых и координационных способностей

Знания о физической культуре. Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие силы, координационных способностей.

Закрепление навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

2.4 Развитые гибкости

Общеразвивающие упражнения. Гимнастика

Теория: Жизненно важные способы передвижения человека. Правил безопасности

во время занятий. Осанка, значение напряжения и расслабления мышц.

Развитые гибкости комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

2.5 Развитие силовых способностей

Развитие силовых способностей: Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

3. Контрольные испытания

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания:

Контроль за развитием двигательных качеств: Входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговый контроль (итоговое оценивание). Сдача норм ГТО.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в контрольных упражнениях:

- гибкость – наклон вперед из положения, сидя (см);
- скоростные - бег 30 м (сек);
- скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места (см), прыжки через скакалку за 30 сек;
- координационные качества – челночный бег 3x10 м, (сек);
- силовые - подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (кол-во раз), на низкой перекладине из виса лежа, девочки (кол-во раз), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).

Сдача нормативов (тестов) комплекса ГТО.

4. Итоговое занятие

Подведение итогов сдачи норм комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения учащимися программы:

Планируемые результаты освоения учащимися программы:

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту и физической культуре.

После окончания обучения, учащиеся получают возможность овладеть:

Предметными результатами:

После окончания обучения, учащиеся получают возможность узнать:

- об истории и особенностях зарождения и развития ВФСК «ГТО».
- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышения физической подготовленности;
- физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

После окончания обучения, учащиеся получают возможность научиться:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжками разными способами;
 - оказывать первую помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах потертостях.
- Демонстрировать физическую подготовленность к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Метапредметными результатами:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Личностными результатами:

- 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.

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Методики, методы и приемы, технологии обучения

Основными методами обучения являются:

- Словесные (вербальные) методы обучения:* устное объяснение/разъяснение, беседа, анализ видеоматериала.
- Наглядные методы обучения:* просмотр видеоматериалов, показ педагога (демонстрация); наблюдение за исполнением движений учащихся.
- Практические методы обучения:* тренировочные упражнения, системы последовательных заданий, упражнение с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.

Высокая результативность работы по программе может быть достигнута при использовании следующих педагогических технологий:

- технология лично-ориентированного обучения (обучение каждого учащегося в группе, исходя из его возможностей, способностей, перспективы);
- здоровьесберегающие технологии (использование интересных упражнений для снятия мышечного напряжения, разогрева рук, повышения эмоционального фона и пр.);
- коммуникативные технологии (использование разнообразных методов для создания ситуации равноправного общения в группе, ситуации успеха для каждого учащегося).

Для эффективной реализации программы педагогом могут быть использованы разные формы организации и проведения занятий:

- теоретические:* через объяснение.
- практические:* являются основной формой работы по программе. На практических занятиях учащиеся получают навыки выполнения нормативов комплекса ГТО.

Информационные источники

Список литературы для использования педагогом:

- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

Список литературы в адрес учащихся и родителей:

- Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: “Знание”, 1980.

Интернет – ресурсы:

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - Режим доступа: <http://festival.1septem-beг.ru/articles/>
- Учительский портал. – Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/>
- Сеть творческих учителей. – Режим доступа: <http://www.in-n-ru/communities.aspx>
- Pedsovet.Su. - Режим доступа: <http://pedsovet.su>
- Proshkolu.Ru.- Режим доступа: <http://www.prosholu.ru>

Оценочные материалы

Оценка освоения программы производится по трехуровневой/трехбалльной системе:

- высокий уровень освоения программы – 3 балла,
- средний уровень освоения программы – 2 балла,
- низкий уровень освоения программы – 1 балл.

Формы контроля и сроки проведения

Входной контроль – проводится в форме тестирования в начале обучения по программе и включает в себя оценку:

- гибкость – наклон вперед из положения, сидя (см);
- скоростные - бег 30 м (сек);
- скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места (см), прыжки через скакалку за 30 сек;
- координационные качества – челночный бег 3x10 м, (сек);
- силовые - подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (кол-во раз), на низкой перекладине из виса лежа, девочки (кол-во раз), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).

Текущий контроль осуществляется по мере освоения теории и практики и предполагает оценивание уровня освоения программы учащимися через выполнение последними конкретных заданий.

Критерии для оценивания метапредметных и личностных результатов освоения учащимися программы представлены в Приложении 2.

Итоговый контроль – осуществляется по итогам сдачи нормативов комплекса ГТО

Контрольно-измерительные материалы

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

3 ступень

(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ пп	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золот о
Обязательные испытания (тесты)							

1.	Бег 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег 1000 м (мин,с)	6.20	5.41	4.42	6.40	6.12	5.03	Выносливость
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3X10 (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые способности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 гр (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
4 ступень
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)**

№ пп	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							

Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег 2000 м (мин, с)	10.10	9.27	8.00	12.40	11.27	9.55	выносливость
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	9	13	19	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3X10 (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно-силовые способности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 гр (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

1.	Бег 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	Бег 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
2.	Бег 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5.	Челночный бег 3X10 (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	375	385	440	285	300	345
	Прыжок в длину с разбега (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине(количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

Формы фиксации результатов: все результаты освоения учащимися образовательной программы заносятся в «Карту результатов освоения образовательной программы»

Критерии для определения результатов и качества образовательного процесса

- 7-20 баллов – программа освоена на низком уровне;
- 21-28 баллов – программа освоена на среднем уровне;
- 29-35 баллов – программа освоена на высоком уровне.

«Информационная карта освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы»

№ п/п	Параметры оценки уровня освоения программы	Характеристика низкого уровня освоения программы	Оценка уровня освоения программы (в баллах)					Характеристика высокого уровня освоения программы
			Очень слабо	Слабо	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо	
1	Опыт освоения теоретической информации (объём, прочность, глубина)	Информация не освоена	1	2	3	4	5	Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
2	Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Способы деятельности не освоены	1	2	3	4	5	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
3	Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)	1	2	3	4	5	Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося
4	Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности	1	2	3	4	5	Приобретён опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)
5	Опыт общения	Общение отсутствовало (ребёнок закрыт для общения)	1	2	3	4	5	Приобретён опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся-учащийся». Доминируют субъект-субъектные отношения
6	Осознание ребёнком актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребёнка в свои силы (позитивная «Я-концепция»)	Рефлексия отсутствует	1	2	3	4	5	Актуальные достижения ребёнком осознаны и сформулированы
7	Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	1	2	3	4	5	Стремление ребёнка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребёнка активированы познавательные интересы и потребности)
Итоговый балл								

Общая оценка уровня освоения программы: 7-20 баллов – программа освоена на низком уровне; 21-28 баллов – программа освоена на среднем уровне; 29-35 баллов – программа освоена на высоком уровне.

Карта оценивания результативности освоения обучающимися программы объединения «Готовимся к ВФСК «ГТО»

Ведомость промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

Номер группы: _____ Учебный период: _____ ФИО педагога: _____
 Название программы: _____

№ п/п	Фамилия Имя учащегося	Оценка уровня освоения программы учащимися (1-5 баллов)							Итоговый балл	Уровень освоения программы (низкий, средний, высокий)
		Опыт освоения теоретической информации (объём, прочность, глубина)	Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Опыт творчества	Опыт общения	Осознание ребёнком актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребёнка в свои силы (позитивная «Я-концепция»)	Мотивация и осознание перспективы		
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										

Дата _____

Подпись _____

ФИО педагога _____

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 380
Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕН

приказом от _____ № _____

Директор

_____ О.Н. Агунович

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ГОТОВИМСЯ К ВФСК «ГТО»**

на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год			4	12	24	3 раза в неделю по 2 часа

Один учебный час 45 минут.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 380
Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕН
приказом директора
от _____ № _____

**Календарно-тематический план
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ГОТОВИМСЯ К ВФСК «ГТО»»**

на 2024-2025 учебный год
педагога Еремеевой Алены Николаевны

№ п\п	Дата		Тема\содержание занятия	Количество часов	Примечание
	план	факт			
1			Вводное занятие Беседа по охране труда	1	
2			Бег, развитие скоростных и координационных способностей;	5	
3			Прыжки, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	4	
4			Метание, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	4	
5			Развитые гибкости	4	
6			Развитие силовых способностей	4	
7			Контрольные испытания	1	
8			Итоговое занятие	1	
			Всего часов	24	