

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1» Кемского муниципального района  
(МБОУ СОШ №1)

Принята на заседании  
методического совета  
протокол № 1 от «30» августа 2024г.



Утверждаю:  
Директор школы  
Е.Е. Куроптева

Приказ № 157 от 06 сентября 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Навстречу к ГТО»**  
возраст 15-17  
срок реализации 1 год

автор-составитель:  
Савинова Е.А.  
педагог дополнительного образования

г. Кемь, 2024г.

## 1. Комплекс основных характеристик

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Навстречу к ГТО» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья молодежи, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы, что является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса. 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 человека.

Программа «Навстречу к ГТО» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным Законом РФ "Об образовании в Российской Федерации" №273 от 29.12.2012 г.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации N 1726-р от 04.09.2014 г.;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- 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...")
- 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»;
- Уставом МБОУ СОШ №1;
- Локальными актами МБОУ СОШ № 1

#### **Актуальность.**

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Повышению мотивации учащихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

**Новизна.** При организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания для учащихся «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках занятий по программе учащийся будет более целенаправленно самореализовываться в условиях взрослой жизни.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия по представленной программе окажут помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», будут положительно мотивировать к увеличению двигательной активности. Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

**Отличительные особенности** реализации программы: концентрическая структура

Программа «Навстречу к ГТО» **базового уровня сложности**, предполагающая использование и реализацию общедоступных и универсальных форм и методов физической подготовки, доступную и повышенную сложность предлагаемого для освоения программы материала.

**Адресат:** обучающиеся 15-17 лет. Заниматься по программе могут обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

**Срок реализации программы** - один год.

Программа рассчитана на 35 учебных часов. Недельная нагрузка – 1 час. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 академическому часу.

Наполняемость группы 15 человек.

В процессе обучения, учащиеся получают как теоретические знания по основам физической подготовки, так и сформировать практические умения успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО.

Занятия проходят в форме: тренировочного занятия.

При этом применяются следующие формы контроля:

- ✓ проведение контрольных занятий,
- ✓ участие в фестивалях ГТО.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** подготовка учащихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО, содействие гармоничному физическому развитию, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- ✓ овладение учащимися специальными знаниями, умениями и навыками и их последующее совершенствование;

**Развивающие:**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
	Вводное занятие				
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1.	Основные понятия		1		Устный опрос
1.2.	Теоретические сведения о Комплексе ГТО		1		Устный опрос
<b>2</b>	<b>Общая физическая и специальная подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	
2.1.	Развитие силовых способностей	4		4	Тестирование
2.2.	Развитие скоростных способностей	4		4	Тестирование
2.3.	Развитие выносливости	4		4	Тестирование
2.4.	Развитие координационных способностей	4		4	Тестирование
2.5.	Развитие гибкости	4		4	Тестирование
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
3.1.	Техника выполнения обязательных нормативов	2		2	Выполнение контрольных нормативов
3.2.	Техника выполнения нормативов по выбору	2		2	Выполнение контрольных нормативов
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
4.1	Тактические действия при выполнении нормативов ГТО			1	Участие в соревнованиях
4.2	Тактика выступления в личных и командных соревнованиях			1	Участие в соревнованиях
<b>5</b>	<b>Контрольные упражнения и спортивные соревнования</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
5.1	Выполнение контрольных тестов	3		3	Тестирование

5.2	Участие в соревнованиях и фестивалях ГТО	3		3	Участие в соревнованиях
	Итоговое занятие	1		1	
	Итого	35	2	33	

- ✓ укрепление здоровья учащихся;
- ✓ приобретение учащимися разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- ✓ освоение учащимися техники и тактики выполнения различных тестов по комплексу ГТО;

**Воспитательные:**

- ✓ содействие воспитанию у учащихся нравственных и волевых качеств, в процессе занятий;
- ✓ развитие у учащихся основных физических качеств: силовых, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, ловкости.

### 1.3. Содержание программы Учебный план

#### Содержание программы

**Вводное занятие.**

**Теория (2 часа).** Требования программы «Навстречу к ГТО» и нормы. Перспективные направления и планирование работы.

Форма проведения занятия - беседа.

**Раздел 1. Теоретическая подготовка (2 часа)**

**Теория (1час).** Физическая культура и спорт в РФ; Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность», физические качества (средства и методы их развития). Двигательные умения и навыки.

Форма проведения занятия - лекция, беседа.

1.1. Требования техники безопасности и гигиена занятий (1 час).

1.2. Теоретические сведения о Комплексе ГТО (1 час).

**Теория (1час).** Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4 ступень комплекса ГТО, нормативные требования.

Форма проведения занятия - лекция, беседа.

**Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (20 часов)**

2.1. Развитие силовых способностей (4 часа).

**Практика (4 часа).** Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной руке, другая опущена. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подъем переворотом; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девушки). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Вис на перекладине на полусогнутых руках. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с изменением высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной

скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

## 2.2. Развитие скоростных способностей (4 часа).

**Практика (4 часа).** Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15м с переходом в ускорение 20-30м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лежа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 метров.

Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат.

Прыжки на двух (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед. Прыжки в длину с места через препятствие высотой 50 см. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки. Упражнения на степ-платформе.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия

## 2.3. Развитие выносливости (4 часа).

**Практика (4 часа).** Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Дистанция 1 км (на беговой дорожке):

1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.;

2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.;

3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м;

4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Бег на 2000 (3000) метров. Повторный бег на 200 , 500 метров. Бег в равномерном темпе 6 минут. Эстафетный бег с этапами в 500 метров.

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100— 150 м в конце дистанции.

Бег на лыжах. Передвижения с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение заданного расстояния с ускорением на последних 50-100 метрах. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью 20-25 минут (ЧСС 140-150 ударов в минуту). Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартер», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

## 2.4. Развитие гибкости (4 часа).

**Практика (4 часа).** Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинистые наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, сидя ноги вместе, стоя. Ходьба с наклонами вперед и касанием руками пола. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.

Наклон из положения сидя с помощью партнера; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

## 2.5. Развитие координационных способностей (4 часа).

**Практика (4 часа).** Метание мяча в цель. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой).

Метание мяча на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Бадминтон.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

### **Раздел 3. Техническая подготовка (4 часа).**

3.1. Техника выполнения обязательных нормативов (4 часа).

**Практика (4 часа).** Бег на короткие дистанции. Техника спринтерского бега. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30, 60, 100 метров на результат.

Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Бег в чередовании с медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности; Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Силовые упражнения. Техника поднимания туловища из положения лёжа. Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах; Поднимание туловища на наклонной доске (под углом 45 градусов); Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость; Поднимание туловища на гимнастической скамейке; Поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30, 60 сек

Техника подтягивания на высокой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине

Гибкость. Техника наклона из положения сидя на полу, стоя на скамейке; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке по линейке на результат.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия

### **Раздел 4. Тактическая подготовка (2 часа).**

4.1. Тактические действия при выполнении нормативов ГТО.

**Теория (1 час).** Тактика выполнения обязательных видов Комплекса и видов по выбору.

Форма проведения занятия - беседа.

4.2. Тактика выступления в личных и командных соревнованиях

**Теория (1 час).** Тактические действия в соревнованиях в беге на короткие и длинные дистанции. Тактические действия в соревнованиях в силовых упражнениях, гибкости. Тактические действия в соревнованиях по лыжным гонкам, плаванию.

Форма проведения занятия - беседа.

### **Раздел 5. Контрольные упражнения и спортивные соревнования (6 часов).**

5.1. Выполнение контрольных тестов (6 часов).

**Практика (6 часов).** Выполнение тестов ВФСК ГТО 4 ступени, включая обязательные и испытания по выбору.

Форма проведения занятий - контрольная тренировка.

5.2. Участие в соревнованиях и фестивалях ГТО (3 часа).

**Практика (3 часа).** Правила соревнований, положение о соревнованиях. Оформление хода и результатов соревнований.

Форма проведения занятий - выездные соревнования.

#### **Итоговое занятие (1 час).**

**Теория (1 час).** Подведение итогов занятий по программе. Вручение знаков ГТО.

Форма проведения занятия - торжественное собрание.

## **1.4. Планируемые результаты**

В результате освоения программного материала ожидается достижение следующих результатов:

#### **Личностные результаты:**

- ✓ сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности;
- ✓ знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- ✓ освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

✓ сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные*

- ✓ самостоятельно ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ✓ самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ✓ соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- ✓ осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

	<b>Критерии</b>	<b>Сроки</b>	<b>Показатели</b>	<b>Измерители (Приложение 1)</b>
<b>Личностные универсальные учебные действия</b>				
1.	<b>Уровень развития личностных УУД</b>	Сентябрь-май	Положительная динамика развития личностных УУД	Тест «Уровень социальной зрелости» (Кожевникова Т.Н., Стумбрис Н.А., Сундукова Т.А.)
<b>Метапредметные универсальные учебные действия</b>				
2.	<b>Уровень развития регулятивных УУД</b>	Сентябрь-май	Выявление устойчивых мотивов личности к волевой саморегуляции	Тест – опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана
3.	<b>Уровень развития познавательных УУД</b>	Сентябрь-май	Уровень способности к применению различных методов познания	«Групповой интеллектуальный тест» (ГИТ) Адаптированный и модифицированный тест К. М. Гуревича
4.	<b>Уровень развития коммуникативных УУД</b>	Сентябрь - май	Уровень коммуникативных и организаторских склонностей личности	Методика «КОС-2» В. В. Синявский и Б. А. Федоришин
<b>Предметные результаты</b>				

5.	<b>Уровень развития предметных УУД</b>	Сентябрь, декабрь, май	Положительная динамика в тестах физической подготовленности	Тесты ВФСК ГТО 5 - 6 ступеней
----	--	------------------------	---	-------------------------------

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные*

- ✓ организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- ✓ работать индивидуально и в группе;
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- ✓ осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты:**

*Знания:*

- ✓ гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- ✓ правила поведения и техника безопасности на занятиях;
- ✓ Основы техники упражнений и методические рекомендации при выполнении испытаний ВФСК ГТО.

*Умения*

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;

**Способы определения результативности, оценочные материалы**

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является тестирование учащихся.

Мониторинг определения результативности реализации программы по личностным и метапредметным результатам осуществляется два раза в год с помощью специально подобранных методик. Это позволяет определить сформированность универсальных учебных действий и насколько успешно учащиеся усваивают пройденный материал и получают необходимые знания и умения.

Система отслеживания и оценивания предметных результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО».

По окончании 1 полугодия проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 2 полугодия – итоговый контроль.

Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в муниципальном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

Для успешного усвоения программы используется:



- теоретические занятия в лекционном кабинете;
- тренировочные занятия в спортивном зале и на спортивной площадке;

Для полноценного проведения занятий предусмотрено следующее оборудование:

### **2.1. Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:**

-Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций);

- Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)

### **2.2. Измерительные приборы:**

1. Компрессор для накачивания мячей;
2. Секундомер;
3. Вертикальная шкала для измерения глубины наклона;
4. Весы медицинские с ростомером;
5. Аптечка медицинская;

*Спортивное оборудование:*

1. Брусья гимнастические;
2. Перекладина гимнастическая;
3. Скамейка гимнастическая;
4. Стенка гимнастическая;
5. Маты гимнастические;
6. Маты поролоновые;
7. Скамейка атлетическая наклонная;
8. Гантели наборные;
9. Мяч набивной 1 кг;
10. Мяч набивной 2 кг;
11. Мяч набивной 5 кг;
12. Мяч малый 150 г;
13. Скакалка гимнастическая;
14. Палка гимнастическая;
15. Рулетка измерительная 10 м;
16. Номера нагрудные;
17. Лыжи (с креплением, палками);
18. Лыжные ботинки;
19. Эстафетные палочки;
20. Флажки стартовые.

### **2.3. Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу.**

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Навстречу к ГТО», как инструмент реализации государственной политики укрепления здоровья нации.» реализует преподаватель из числа педагогов, имеющий среднее профессиональное образование и курсы повышения квалификации « Внедрение ВФСК ГТО в систему дополнительного образования как инструмент реализации государственной политики укрепления здоровья нации»

Педагог, реализующий данную программу, повышает свой профессиональный уровень через систему повышения квалификации и самообразования.

Основные методы обучения и воспитания:

- ✓ методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда);
- ✓ методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске);
- ✓ практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).

Формы организации учебного процесса:

1. индивидуальные, групповые, фронтальные;

2. самостоятельные.

Формы контроля знаний, умений, навыков:

1. наблюдение;
2. выполнение контрольных нормативов;
3. участие в соревнованиях, фестивалях ГТО;

#### **2.4. Приемы и методы раскрытия содержания программы:**

Теоретические занятия проводятся в виде бесед и самостоятельной подготовки информации. Практические занятия - в виде традиционных тренировочных занятий и состоят из 3 основных частей:

✓ подготовительной (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и и специально-подготовительные упражнения.

✓ основной - здесь проводятся задания, предусмотренные учебной программой и планом данного занятия, проводятся подвижные и спортивные игры.

✓ заключительной - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности. В конце заключительной части подводятся итоги занятия. В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная - 70-80%.

### **Раздел 3. Список литературы**

#### **3.1. Список литературы для педагога**

1. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. - М.: Просвещение, 2009.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. М.: «Просвещение», 2000.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Владос, 2002.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - 347 с.
5. Фетисов В., Виноградов П. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. - М.: Владос, 2008.
6. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. - Тюмень: ИПК ПК, 1996. - 78 с.

#### **3.2. Список литературы для учащихся**

1. Горбунов В.В. Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
2. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Муравьев В.А. От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
4. Осипов И.Т. Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1997.
5. Уваров В.А. К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
6. Уткин В.Л. ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
7. Харабуга Г.Д. Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1996.

#### **3.3. Цифровые ресурсы:**

1. Гончаренко М. Программа «Олимпиец». [Электронный ресурс] // Международный образовательный портал. URL: <http://www.maam.ru/detskijasad/programa-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-legkoi-atletikiolimpiec-dlja-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta.html>.
2. Морозов В.В. Метание мяча [Электронный ресурс] // URL: <http://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs>.
3. Начинаем бегать [Электронный ресурс] URL: <http://www.youtube.com/watch?v=AuElfmlRecE>.
4. Основная стойка [Электронный ресурс] URL: <http://fizsport.ru/spuski-na-lyzhakh/osnovnaya-stoika>,
5. Школа беговых лыж. Урок № 6. [Электронный ресурс] URL: <https://www.youtube.com/watch?v=MPwX526fRN8>.

6. Элементы техники бега. Часть 1. [Электронный ресурс]  
URL: <http://www.youtube.com/watch?v=F73sEnenT4M>.

## Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

### Личностные УУД

#### Методика выявления уровня социальной зрелости старшеклассников

Кожевникова Т.Н., Стумбрис Н.А., Сундукова Т.А.

*модифицированная*

*Социальная зрелость* - объективно необходимый этап развития личности, который характеризуется достижением самостоятельного социального положения человека. Социальная зрелость наступает не в результате какого-либо одномоментного акта, а в процессе социального становления личности.

При определении уровня социальной зрелости старших классов можно выделить следующие основные показатели:

- ценностные ориентации в сфере образования;
- ценностные ориентации в профессиональной сфере;
- мотивация профессионального выбора;
- наличие представлений относительно своей жизненной перспективы;
- самостоятельность жизненного выбора;
- позиция по отношению к общественно-политическим, социально-культурным, экономическим явлениям и процессам, происходящим в стране.

#### Методика выявления уровня социальной зрелости старшеклассников

*Ответьте на вопросы методики, выбрав в качестве наиболее приемлемого для вас, только один ответ.*

##### 1. Правится ли вам учиться?

1. Нравится (2)
2. Скорее нравится, чем не нравится (2)
3. Затрудняюсь ответить (0)
4. Скорее не нравится, чем нравится (1)
5. Не нравится (1)

И так далее.

### Регулятивные УУД

#### Тест – опросник «Исследование волевой саморегуляции»

А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

*Модифицированный*

Тест-опросник позволяет определить уровень развития волевой саморегуляции. Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

#### Опросник

*Вам предлагается тест, содержащий 25 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).*

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией

И так далее.

**Познавательные УУД**  
**Групповой интеллектуальный тест (ГИТ)**

Адаптированный и модифицированный тест К. М. Гуревича

*Тест содержит задания нескольких категорий:*

1. исполнение инструкций (направлен на выявление скорости понимания простых указаний и их осуществления);
2. символы (проверяет скоростные возможности выполнения простой умственной работы);
3. дополнение предложений (оценивает понимание смысла отдельных предложений, развитие языковых навыков, умение оперировать грамматическими структурами);
4. определение сходства и различия понятий (проверяет умение анализировать понятия, сравнивать их на основе выделения существенных признаков);
5. числовые ряды (выявляет умение находить логические закономерности построения информации);
6. установление аналогий (диагностирует умение мыслить по аналогии);

*Обработка результатов тестирования:*

1. Каждое выполненное задание должно оцениваться педагогом или как правильное, или как неправильное.
2. За каждое правильно выполненное задание учащийся получает 1 балл.
3. Максимальное количество баллов по итогам тестирования – 25 баллов

**Тест**

*Перед тобой тест, содержащий самые неожиданные вопросы. Постарайся выполнить наибольшее количество заданий.*

*За каждый правильный ответ – 1 балл. Максимум – 25 баллов.*

Фамилия, имя учащегося \_\_\_\_\_

№	Задание	Балл по итогам выполнения
.	Если Международный женский день отмечается иногда в августе, поставь крестик здесь _____, если это не так, то допиши отсутствующее слово в предложении: Солнце _____ на западе.	
.	Независимо от того, является ли Ярославль самым большим городом России, обведи кружком слово «нет» и напиши здесь _____ любое число, которое является неправильным ответом на вопрос, сколько часов в сутках.	

И так далее.

**Коммуникативные УУД**

**Методика выявления коммуникативных и организаторских склонностей (КОС - 2)**

**В. В. Синявский и Б. А. Федоришин**

*Модифицированная*

Тест содержит 40 вопросов, которые необходимо ответить либо положительно, либо отрицательно.

**Тест КОС - 2**

**Инструкция к тесту**

*На каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).*

1. Есть ли у вас стремление к изучению людей и установлению знакомств с различными людьми?
2. Нравится ли вам заниматься общественной работой?

И так далее.

## Предметные УУД

### Выполнение нормативов ВФСК ГТО.

#### Обязательные испытания.

1. Бег на 30 м (сек)  
...или бег на 60 м (сек);  
...или бег на 100 м (сек).
2. Бег на 3 км (мин, сек).
3. Подтягивания на высокой перекладине (раз) (юн);  
...или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) (юн., дев)  
...или рывок гири (раз) (юн);  
...или подтягивание на низкой перекладине (раз) (дев)
4. Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи - см)

#### Испытания по выбору

1. Челночный бег 3x10 м. (секунд)
2. Прыжок в длину с разбега (см)  
...или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
3. Метание спортивного снаряда весом 700 г (метров)
4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз за 1 мин)
5. Бег на лыжах на 5 км.(минут, секунд)  
...или кросс на 5 км (минут, секунд)
6. Плавание на 50 м. (минут, секунд)
7. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м. (очки)  
...или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»
8. Самозащита без оружия (очки)
9. Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)

*Испытания по бегу на лыжах проводятся при наличии климатических и погодных условий. В противном случае эта дисциплина заменяется на кросс - бег по пересеченной местности.*