

Управление образования администрации  
Онежского муниципального округа Архангельской области  
Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа»  
Муниципальный центр дополнительного образования

Принята решением  
методического совета  
Протокол № 6 от 30.04.2025 г.



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Будь готов!»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Ожигина Нина Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Онега  
2025 г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Модуль I .....	8
Пояснительная записка.....	8
Содержание модуля .....	8
Учебно-тематический план.....	11
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение .....	11
Календарный учебный график.....	11
Планируемые результаты.....	13
Система оценки достижения планируемых результатов.....	13
Условия реализации модуля.....	15
Модуль II.....	17
Пояснительная записка.....	17
Содержание модуля.....	17
Учебно-тематический план. ....	19
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение .....	20
Календарный учебный график.....	20
Планируемые результаты.....	22
Система оценки достижения планируемых результатов.....	22
Условия реализации модуля.....	24
Воспитательная деятельность .....	26
Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей .....	26
Формы и методы воспитания .....	26
Условия воспитания, анализ результатов .....	27
Календарный план воспитательной работы .....	28
Список информационных источников.....	30
Приложения .....	33

## 1. Пояснительная записка

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» введен Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

**Комплекс ГТО** - это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровления нации, которая предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Успешность выполнения каждым обучающимся нормативов, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», 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. Особое значение приобретают новые формы и методы организации работы.

Данная программа ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков по лёгкой атлетике и гимнастике. Средства и методы обучения направлены на раскрытие индивидуальных возможностей, творческого потенциала каждого обучающегося для успешного выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участия в соревнованиях по общей физической подготовке, фестивалях ГТО, физкультурных праздниках.

**Актуальность программы** определяется современными требованиями к развитию физической культуры и спорта. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию двигательных и морально-волевых качеств, обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Программа разработана с учетом анализа детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги физкультурно-спортивной направленности. На основании анализа реализации программы «Будь готов!» за 2024-2025 учебный год выявлено достижение положительных результатов. Максимальный уровень усвоения программного материала имеют 100% обучающихся, вовлеченность в соревновательную деятельность составляет 50%. Востребованность обучения по программе и необходимость выполнения нормативов ГТО, формирования нравственно-волевых качеств, достижений спортивных результатов, по сведениям опроса родителей, составляет 100%.

**Цель программы:** комплексное развитие физических качеств, прикладных навыков по лёгкой атлетике и гимнастике для успешного выполнения на этой основе нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Задачи:**

### **Обучающие:**

1.Формировать у обучающихся потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

2.Способствовать формированию положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

3.Содействовать освоению знаний, расширению и развитию двигательных умений и навыков.

### **Развивающие:**

1.Развивать основные физические способности (качества), функциональные возможности организма.

2.Обогащать двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

3.Формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

4.Развивать коммуникативные качества и умения работать в команде.

### **Воспитательные:**

1.Содействовать формированию знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, осознания ценности физической культуры, эстетики спорта.

2.Формировать и развивать личностное отношение, нравственную позицию, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование.

3.Формировать опыт межличностных и социальных отношений в процессе освоения навыков по лёгкой атлетике и гимнастике для успешного выполнения на этой основе нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Отличительные особенности программы.** Содержание программы организуется в систему двух модулей с последовательным их освоением. 1 модуль направлен на развитие общей физической подготовки для успешного выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 2 модуль предусматривает совершенствование физических качеств, прикладных навыков по легкой атлетике и гимнастике для успешного выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел программы «Воспитательная деятельность» включает цель, задачи, целевые ориентиры воспитания, формы, методы, условия, анализ результатов воспитательной деятельности и реализуется во взаимосвязи с каждым модулем программы.

Программой обеспечивается оптимальное сочетание физических упражнений, элементов гимнастики и легкой атлетики, направленных на комплексное гармоничное развитие обучающихся, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств.

Применяемые педагогические технологии:

- технология группового обучения;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

Средства и методы обучения, используемые в процессе реализации модулей, способствуют раскрытию индивидуальности, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Возраст и краткая характеристика обучающихся.** Программа предназначена для обучающихся общеобразовательных организаций 10-14 лет. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 10-12 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны. Данный возраст благоприятный для развития ловкости, координации движений, ориентирования в пространстве, ритма и темпа движений, повышения мышечного чувства.

Программой не определяются требования к одаренности, способностям, уровню физического развития и подготовленности. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, что подтверждается медицинской справкой о состоянии здоровья. Количество обучающихся в группе регламентируется Уставом образовательного учреждения.

**Объем программы и режим занятий.** Продолжительность образовательного процесса - 1 учебный год, количество учебных недель - 36. Программа реализуется по модулям: I модуль - 1 учебное полугодие, 32 часа; II модуль - 2 учебное полугодие, 40 часов. Общий объем программы - 72 учебных часа.

Режим занятий - 2 в неделю. Длительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованием СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

**Формы, методы обучения.** Форма обучения – очная. Форма организации образовательной деятельности: групповая, подгрупповая. Индивидуальная. Формы проведения занятий: комбинированное, практическое.

Методы обучения: информационно-познавательные (беседа, показ, объяснение); метод строго регламентированного упражнения (обучение двигательным действиям, развитие двигательных способностей); метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный); методы контроля и самоконтроля; стимулирующие методы.

Структура занятия:

1.Подготовительная часть - построение, приветствие, проверка присутствующих; сообщение целей и задач занятия; выполнение строевых упражнений и упражнений для формирования правильной осанки; подготовка функциональных систем организма к решению учебных заданий в основной части

занятия.

2.Основная часть - обучение двигательным действиям и решение оздоровительных, развивающих и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом занятия. Разучивание новых двигательных действий или элементов техники упражнения. Закрепление и совершенствование упражнений.

3.Заключительная часть - снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние, подведение итогов занятия, задание для самостоятельной работы.

**Ожидаемые результаты освоения программы.** Результатом освоения программы является комплексное развитие физических качеств, прикладных навыков по лёгкой атлетике и гимнастике для успешного выполнения обучающимися на этой основе нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Формы подведения итогов реализации программы.** Контроль знаний, умений и навыков обеспечивается в соответствии с «Положением о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» МБОУ СОШ. Степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, опрос, анализ деятельности. Выявление и анализ результатов по программе осуществляется в процессе обучения по программе на этапе входного, промежуточного и итогового контроля. Показатели мониторинга включают общеучебные умения и навыки, воспитательный компонент. Оценка результатов мониторинга оформляется в форме таблицы, рекомендованной методическим советом учреждения.

**Организационно-педагогические условия реализации программы.** Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы включает в себя календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижения планируемых результатов, методические материалы, условия реализации, которые описаны в каждом модуле.

Программа реализуется в рамках учреждения дополнительного образования. При наличии запроса реализация программы возможна в общеобразовательных организациях.

### **Учебный план программы**

Модуль	Разделы	Количество часов		
		практика	теория	всего
<b>I</b>	Вводное занятие	0.5	0.5	1
	Теоретическая подготовка	-	2	2
	ОФП	6	-	6
	СФП	6	-	6
	Техническая подготовка по видам спорта	12	-	12
	Контрольные испытания	3	1	4
	Итоговое занятие	1		1
	<b>Всего</b>	<b>28.5</b>	<b>3.5</b>	<b>32</b>
<b>II</b>	Вводное занятие	0.5	0.5	1

	Теоретическая подготовка	-	6	6
	ОФП	7	-	7
	СФП	7	-	7
	Техническая подготовка по видам спорта	14	-	14
	Контрольные испытания	3	1	4
	Итоговое занятие	1		1
	<b>Всего</b>	<b>32.5</b>	<b>7.5</b>	<b>40</b>
	<b>Всего по программе</b>	<b>61</b>	<b>11</b>	<b>72</b>

## **2. Модуль I**

### **2.1. Пояснительная записка**

I модуль программы «Будь готов!» рассчитан на 32 часа, реализуется в первом полугодии учебного года. Количество учебных недель – 16. Режим занятий – 2 в неделю. Продолжительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованием СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

**Цель:** развитие общей физической подготовки для успешного выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Задачи:**

1.Обогащать двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

2.Обеспечивать знаниями, расширять и закреплять двигательные умения и навыки.

3.Способствовать формированию положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

4.Развивать основные физические качества.

5.Развивать коммуникативные качества и умения работать в команде.

### **2.2. Содержание**

#### **Вводное занятие (1 ч.)**

Инструктажи по технике безопасности на занятиях, организация работы с оборудованием и инвентарем, форма одежды и обувь. Приемы страховки и самостраховки. Режимные моменты. Инструктажи о правилах дорожного движения и пожарной безопасности.

#### **Раздел «Теоретическая подготовка» (2 ч.)**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.

**Комплекс ГТО.** История Советского комплекса ГТО. ВФСК ГТО: понятие,



цели, задачи структура, значение в физическом воспитании.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

**Гигиенические знания и навыки.** Гигиена. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Режим и питание.

**Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.** Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия.

**История развития легкой атлетики и гимнастики.** Истоки легкой атлетики и гимнастики. История развития на международной арене и в России. Достижения российских спортсменов.

### **Раздел «Общая физическая подготовка» (6 ч.)**

**Строевые упражнения:** команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал; виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два.

**Гимнастические упражнения:** упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями и скакалкой.

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с ускорениями.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног.

Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.

**Упражнения типа «полоса препятствий».** С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Прыжки в длину и в высоту с места. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа, ноги закреплены.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек-от 1 до 3 км, для мальчиков-от 1 до 5 км.

**Подвижные игры и эстафеты.** Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метание) видов движений.

### **Раздел «Специальная физическая подготовка (6 ч.)**

**Беговые упражнения:** бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности.

**Силовые упражнения:** упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением.

**Прыжковые упражнения:** ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места.

### **Раздел «Техническая подготовка по видам спорта» (12 ч.)**

**Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции: положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Бег на средние и длинные дистанции: обучение технике бега по дистанции с заданной скоростью.

Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность. Держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами. Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти.

Прыжки: прыжки в длину с места на технику и на результат.

**Гимнастика.** Техника выполнения подтягиваний на высокой и низкой перекладине из виса и виса лежа (положение звеньев тела на разных фазах упражнения, выполнение без рывков, скручиваний, лидирования одной из рук).

### **Раздел «Контрольные испытания» (4 ч.)**

Смотреть Приложение 1, Приложение 2, Приложение 3, Приложение 4.

### 2.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы, средства контроля
1	Вводное занятие	1	0.5	0.5	Входной контроль: опрос, наблюдение
2	Теоретическая подготовка	2	2		Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ деятельности
3	ОФП	6		6	
4	СФП	6		6	
5	Техническая подготовка по видам спорта	12		12	
6	Контрольные испытания	4	1	3	
7	Итоговое занятие	1		1	Итоговый контроль: опрос, анализ деятельности
	<b>Всего</b>	<b>32</b>	<b>3.5</b>	<b>28.5</b>	

### 2.4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

#### 2.4.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема	Формы, средства контроля
1	1 неделя	комбинированное	1	Вводное занятие	Наблюдение, опрос
2		комбинированное	1	Теоретическая подготовка	Наблюдение, опрос
3	2 неделя	практическое	1	ОФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
4		практическое	1	СФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
5	3 неделя	практическое	1	Легкая атлетика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
6		комбинированное	1	Входные контрольные испытания	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
7	4 неделя	практическое	1	ОФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности

8		практиче ское	1	Легкая атлетика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
9	5 неделя	практиче ское	1	СФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
10		практиче ское	1	Гимнастика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
11	6 неделя	практиче ское	1	СФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
12		практиче ское	1	Гимнастика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
13	7 неделя	практиче ское	1	Легкая атлетика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
14		практиче ское	1	ОФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
15	8 неделя	комбинир ованное	1	СФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
16		комбинир ованное	1	Теоретическая подготовка	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
17	9 неделя	комбинир ованное	1	Промежуточные контрольные испытания	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
18		практиче ское	1	Гимнастика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
19	10 неделя	практиче ское	1	ОФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
20		практиче ское	1	СФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
21	11 неделя	практиче ское	1	Легкая атлетика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
22		комбинир ованное	1	Гимнастика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
23	12 неделя	практиче ское	1	Легкая атлетика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
24		практиче ское	1	ОФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
25	13 неделя	практиче ское	1	Гимнастика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
26		практиче ское	1	СФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
27	14 неделя	практиче ское	1	Гимнастика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
28		практиче ское	1	Легкая атлетика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
29	15 неделя	практиче ское	1	ОФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности

30		комбинированное	1	Контрольные испытания	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
31	16 неделя	практическое	1	Контрольные испытания	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
32		практическое	1	Итоговое занятие	Анализ деятельности
	<b>Всего</b>		<b>32</b>		

### 2.4.2. Планируемые результаты

По итогам реализации I модуля программы

Обучающийся будет знать:

- что такое ГТО;
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО;
- технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий, выполнения физических упражнений, подвижных игр, эстафет.

Обучающийся будет уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Обучающийся будет иметь навык:

- применения знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни в процессе занятий спортом, активного отдыха, досуга и выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО.

### 2.4.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа» Муниципальный центр дополнительного образования.

Показатели и содержание мониторинга:

1. Общеучебные умения и навыки.

Теоретическая подготовка: теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы). Владение специальной терминологией.

Практическая подготовка: соответствие практических умений и навыков

программным требованиям. Творческие навыки.

Общеучебные умения и навыки: умение слушать и слышать педагога, выступать перед группой. Умение организовать рабочее место, соблюдение правил безопасности, ответственность в работе.

## 2. Воспитательный компонент.

Личностные компетенции: организационно-волевые качества. Навыки самоконтроля.

Познавательная мотивация: осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы, интерес к занятиям.

Социальные компетенции: выполнение правил, норм поведения. Навыки сотрудничества.

Уровни освоения программы:

### 1. Общеучебные умения и навыки.

Низкий уровень (1балл) – обучающийся овладел менее, чем  $\frac{1}{2}$  объёма знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, избегает употреблять специальные термины. Испытывает затруднения при работе, выполняет простейшие практические задания. Затрудняется в выполнении инструкций педагога, организации рабочего места, соблюдении правил безопасности.

Средний уровень (3балла) - объём усвоенных знаний, умений, навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , сочетает специальную терминологию с бытовой. Выполняет задания на основе образца. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности под контролем педагога.

Высокий уровень (5баллов) - освоил практически весь объём знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно. Работает самостоятельно, выполняет практические задания с элементами творчества. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности.

## 2. Воспитательный компонент.

Низкий уровень (1балл) – волевые качества, умения контролировать действия сформированы не в соответствии с возрастом. Требуется контроль педагога. Участие в освоении программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям не проявляет. Нормы поведения сформированы не в соответствии с возрастом. Периодически провоцирует конфликты. Избегает коллективной деятельности.

Средний уровень (3балла) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Периодически требуется контроль педагога. Участие в освоении образовательной программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям проявляет периодически. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом. В коллективную деятельность включается под руководством педагога.

Высокий уровень (5баллов) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Участие в освоении образовательной программы принято обучающимся самостоятельно, активно проявляет интерес к занятиям. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом, может самостоятельно разрешить конфликтную ситуацию. Активный,

инициативный в коллективной деятельности.

Сведения мониторинга оформляются в таблицу, рекомендованную методическим советом учреждения.

Таблица

**Результаты освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

ФИО обучающегося	Общеучебные умения и навыки									Воспитательный компонент									Предметные достижения				
	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Личностные компетенции			Познавательная мотивация			Социальные компетенции			ОУ	Мун.	Рег.	Фед.	Межд.
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В					

**Диагностический инструментальный для изучения степени удовлетворенности обучающихся и родителей:**

1. Методика изучения удовлетворенности родителей (модифицированная методика, разработанная А.А.Андреевым «Методика изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения»).

2. Методика изучения удовлетворенности обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (разработана на основе методики «Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью», авт. А.А. Андреев).

**Мониторинг показателей уровня физической подготовленности обучающихся**

1. Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО. (Приложение №2, №3)

2. Тестирование теоретических знаний. (Приложение №1)

#### 2.4.4. Условия реализации

**Форма реализации модуля - очная.**

С целью реализации личностного потенциала обучающихся возможно обучение по индивидуальному образовательному маршруту.

**Способы реализации индивидуального образовательного маршрута:**

1. Углубленное изучение одной из тем модуля программы.

2. Групповое консультирование по отдельному вопросу или теме модуля программы.

3. Самостоятельное изучение отдельного вопроса или темы модуля программы с консультацией педагога в процессе выполнения заданий, через наставничество «ученик-ученик».

4. Практическая деятельность, обеспечивающая выработку навыков самостоятельной творческой работы.

**Структура индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):**

1. Название ИОМ

2. ФИО обучающегося, возраст, личностная характеристика

3. Целевой компонент: цель, задачи

4. Содержательный компонент

5. Технологический компонент

6. Диагностический компонент: ожидаемый результат, формы его отслеживания

7. Контролирующий компонент

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал, стадион (спортивная площадка), соответствующие требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Оборудование и инвентарь:** легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину с места, секторы для метания малого теннисные мячи, малые мячи 150 г. для метания; флажки разметочные на опоре; конусы (пластиковые); мишени для метаний; гантели наборные; стенки и скамейки гимнастические; перекладины гимнастические; перекладины навесные; маты гимнастические; обручи, рулетки измерительные (10, 50 м); секундомеры.

**Требования к подготовке педагога.** Педагогу, реализующему программу, необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда от 22 сентября 2021 г. № 652н).



### **3. Модуль II**

#### **3.1. Пояснительная записка**

II модуль программы «Будь готов!» рассчитан на 40 часов, реализуется во втором полугодии учебного года. Количество учебных недель - 20. Режим занятий - 2 в неделю. Продолжительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованием СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

**Цель:** совершенствование физических качеств, прикладных навыков по легкой атлетике и гимнастике для успешного выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Задачи:**

1. Формировать у обучающихся осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

2. Развивать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

3. Способствовать физическому самосовершенствованию и ведению здорового образа жизни.

4. Воспитывать нравственные качества личности: трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, уважение к окружающим.

#### **3.2. Содержание**

##### **Вводное занятие (1 ч.)**

Инструктажи по ТБ на занятиях, организация работы с оборудованием и инвентарем, форма одежды и обувь. Приемы страховки и самостраховки. Инструктажи ПДД, ПБ.

##### **Раздел «Теоретическая подготовка» (6 ч.)**

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

**Физическая культура и спорт в России.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации.

**Комплекс ГТО.** Современная история ГТО. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий**

физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

### **Раздел «Общая физическая подготовка» (7 ч.)**

**Строевые упражнения.** Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении.

**Гимнастические упражнения.** Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для развития силы.** Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями.

**Упражнения для развития быстроты.** Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

**Упражнения типа «полоса препятствий».** С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками,

метаниями.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Подвижные игры на время: «Салки» различных видов: в паре, с заданием, эстафеты.

**Подвижные игры и эстафеты.** «Перестрелка», «Снайперы», «Мяч соседу», «Удочка», «Воробы и вороны», «Ловля оленей», «Русская лапта», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета».

### **Раздел «Специальная физическая подготовка» (7 ч.)**

**Беговые упражнения:** ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость.

**Силовые упражнения:** упражнения с гимнастическими снарядами в висе и упоре, с легкоатлетическими снарядами и др.

**Прыжковые упражнения:** прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

**Кроссовая подготовка:** равномерный бег по 500м - 2 км. Бег по переменной местности на время 10-15 - 20 минут. Бег по стадиону на выносливость 1-3 км на время.

### **Раздел «Техническая подготовка по видам спорта» (14 ч.)**

**Легкая атлетика.** Упражнения, направленные на формирование техники движений. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с низкого старта. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода, челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3XЮ м. Эстафеты с челночным бегом. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. Бег на дистанции 100м, 200м, 400м, 1000м.

Метание мяча (снаряда) способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Бег с мячом (снарядом) в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат.

Прыжки: в длину с места на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Гимнастика.** Перекаты, упор присев, группировка. Подводящие упражнения, разучивание по частям кувырков вперед и назад с наклонной и ровной поверхности, стойки на голове и руках у стены и с помощью партнера, «Мост» из и.п. лежа, опускание назад в «мост» на горку матов» из различных И.П..Выполнение переворота боком с постановкой рук, маховой и толчковой ноги по полосе.

### **Раздел «Контрольные испытания» (4 ч.)**

Смотреть Приложение 1, Приложение 2, Приложение 3, Приложение 4.

## **3.3. Учебно-тематический план**

№ п/п	Раздел Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы, средства контроля
1	Вводное занятие	1	0.5	0.5	Входной контроль: опрос, наблюдение
2	Теоретическая подготовка	6	6		Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ деятельности
3	ОФП	7		7	
4	СФП	7		7	
5	Техническая подготовка по видам спорта	14		14	
6	Контрольные испытания	4	1	3	
7	Итоговое занятие	1		1	Итоговый контроль: опрос, анализ деятельности
	<b>Всего</b>	<b>40</b>	<b>7.5</b>	<b>32.5</b>	

### 3.4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

#### 3.4.1. Календарный учебный график

№ п/ п	Дата проведен ия	Форма занятия	Колич ество часов	Тема	Формы, средства контроля
1	1 неделя	комбини рованное	1	Вводное занятие	Опрос, наблюдение
2		комбини рованное	1	Теоретическая подготовка	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
3	2 неделя	практиче ское	1	ОФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
4		практиче ское	1	СФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
5	3 неделя	практиче ское	1	Легкая атлетика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
6		комбини рованное	1	Входные контрольные испытания	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
7	4 неделя	практиче ское	1	ОФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
8		практиче ское	1	Легкая атлетика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
9	5 неделя	комбини рованное	1	Гимнастика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности

10		практиче ское	1	СФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
11	6 неделя	практиче ское	1	Гимнастика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
12		практиче ское	1	Легкая атлетика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
13	7 неделя	практиче ское	1	СФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
14		практиче ское	1	Гимнастика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
15	8 неделя	практиче ское	1	Легкая атлетика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
16		практиче ское	1	ОФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
17	9 неделя	комбини рованное	1	СФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
18		комбини рованное	1	Теоретическая подготовка	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
19	10 неделя	комбини рованное	1	Промежуточные контрольные испытания	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
20		практиче ское	1	Гимнастика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
21	11 неделя	практиче ское	1	ОФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
22		практиче ское	1	СФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
23	12 неделя	практиче ское	1	Легкая атлетика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
24		комбини рованное	1	Теоретическая подготовка	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
25	13 неделя	практиче ское	1	Гимнастика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
26		практиче ское	1	Легкая атлетика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
27	14 неделя	практиче ское	1	ОФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
28		практиче ское	1	Теоретическая подготовка	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
29	15 неделя	практиче ское	1	ОФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
30		практиче ское	1	Гимнастика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
31	16 неделя	практиче ское	1	СФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности

32		комбини рованное	1	Теоретическая подготовка	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
33	17 неделя	практиче ское	1	Гимнастика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
34		практиче ское	1	ОФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
35	18 неделя	практиче ское	1	Легкая атлетика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
36		комбини рованное	1	Теоретическая подготовка	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
37	19 неделя	практиче ское	1	СФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
38		практиче ское	1	Контрольные испытания	Анализ деятельности
39	20 неделя	практиче ское	1	Контрольные испытания	Анализ деятельности
		практиче ское	1	Итоговое занятие	Анализ деятельности
	<b>Всего</b>		<b>38</b>		

### 3.4.2. Планируемые результаты

По итогам реализации II модуля программы

Обучающийся будет знать:

- способы физического самосовершенствования и ведения здорового образа жизни;
- содержание и методику проведения контрольных испытаний по практике и теории.

Обучающийся будет уметь:

- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- осознанно совершенствовать свою физическую, техническую подготовленность;
- повышать уровень воспитанности, ответственности и трудолюбия.

Обучающийся будет иметь навык:

- совершенствовать физические качества, техническое мастерство и психологическую подготовку.

### 3.4.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа» Муниципальный центр дополнительного образования.

Показатели и содержание мониторинга:

1.Общеучебные умения и навыки.

Теоретическая подготовка: теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы). Владение специальной терминологией.

Практическая подготовка: соответствие практических умений и навыков программным требованиям. Творческие навыки.

Общеучебные умения и навыки: умение слушать и слышать педагога, выступать перед группой. Умение организовать рабочее место, соблюдение правил безопасности, ответственность в работе.

2.Воспитательный компонент.

Личностные компетенции: организационно-волевые качества. Навыки самоконтроля.

Познавательная мотивация: осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы, интерес к занятиям.

Социальные компетенции: выполнение правил, норм поведения. Навыки сотрудничества.

Уровни освоения программы:

1.Общеучебные умения и навыки.

Низкий уровень (1балл) – обучающийся овладел менее, чем  $\frac{1}{2}$  объёма знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, избегает употреблять специальные термины. Испытывает затруднения при работе, выполняет простейшие практические задания. Затрудняется в выполнении инструкций педагога, организации рабочего места, соблюдении правил безопасности.

Средний уровень (3балла) - объём усвоенных знаний, умений, навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , сочетает специальную терминологию с бытовой. Выполняет задания на основе образца. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности под контролем педагога.

Высокий уровень (5баллов) - освоил практически весь объём знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно. Работает самостоятельно, выполняет практические задания с элементами творчества. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности.

2.Воспитательный компонент.

Низкий уровень (1балл) – волевые качества, умения контролировать действия сформированы не в соответствии с возрастом. Требуется контроль педагога. Участие в освоении программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям не проявляет. Нормы поведения сформированы не в соответствии с возрастом. Периодически провоцирует конфликты. Избегает коллективной деятельности.

Средний уровень (3балла) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Периодически требуется контроль педагога. Участие в освоении образовательной программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям проявляет периодически. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом. В коллективную деятельность включается под руководством педагога.

Высокий уровень (5баллов) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Участие в освоении образовательной программы принято обучающимся самостоятельно, активно проявляет интерес к занятиям. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом, может самостоятельно разрешить конфликтную ситуацию. Активный, инициативный в коллективной деятельности.

Сведения мониторинга оформляются в таблицу, рекомендованную методическим советом учреждения.

Таблица

**Результаты освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

ФИО обучающегося	Общеучебные умения и навыки									Воспитательный компонент									Предметные достижения				
	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Личностные компетенции			Познавательная мотивация			Социальные компетенции			ОУ	Мун.	Рег.	Фед.	Межд.
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В					

**Диагностический инструментальный для изучения степени удовлетворенности обучающихся и родителей:**

1. Методика изучения удовлетворенности родителей (модифицированная методика, разработанная А.А.Андреевым «Методика изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения»).

2. Методика изучения удовлетворенности обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (разработана на основе методики «Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью», авт. А.А. Андреев).

**Мониторинг показателей уровня физической подготовленности обучающихся**

1. Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО. (Приложение №2, №3)

2. Тестирование теоретических знаний. (Приложение №1)

### 3.4.4. Условия реализации

**Форма реализации модуля - очная.**

С целью реализации личностного потенциала обучающихся возможно обучение по индивидуальному образовательному маршруту.



### **Способы реализации индивидуального образовательного маршрута:**

1. Углубленное изучение одной из тем модуля программы.
2. Групповое консультирование по отдельному вопросу или теме модуля программы.
3. Самостоятельное изучение отдельного вопроса или темы модуля программы с консультацией педагога в процессе выполнения заданий, через наставничество «ученик-ученик».
4. Практическая деятельность, обеспечивающая выработку навыков самостоятельной творческой работы.

### **Структура индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):**

1. Название ИОМ
2. ФИО обучающегося, возраст, личностная характеристика
3. Целевой компонент: цель, задачи
4. Содержательный компонент
5. Технологический компонент
6. Диагностический компонент: ожидаемый результат, формы его отслеживания
7. Контролирующий компонент

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал, стадион (спортивная площадка), соответствующие требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Оборудование и инвентарь:** легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину с места, секторы для метания малого теннисные мячи, малые мячи 150 г. для метания; флажки разметочные на опоре; конусы (пластиковые); мишени для метаний; гантели наборные; стенки и скамейки гимнастические; перекладины гимнастические; перекладины навесные; маты гимнастические; обручи, рулетки измерительные (10, 50 м); секундомеры.

**Требования к подготовке педагога.** Педагогу, реализующему программу, необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда от 22 сентября 2021 г. № 652н).

## **4. Воспитательная деятельность**

### **4.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

**Целью** воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачами** воспитания по программе являются:

1. Усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, осознание ценности физической культуры, эстетики спорта.
2. Формирование и развитие личностного отношения, нравственной позиции, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование.
3. Приобретение опыта межличностных и социальных отношений в процессе освоения навыков по лёгкой атлетике и гимнастике для успешного выполнения на этой основе нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):**

1. Понимание и принятие норм, духовно-нравственных ценностей, осознание ценности физической культуры, эстетики спорта.
2. Формирование личностного отношения, нравственной позиции, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование.
3. Освоение опыта межличностных и социальных отношений в процессе освоения навыков по лёгкой атлетике и гимнастике для успешного выполнения на этой основе нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **4.2. Формы и методы воспитания**

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию,

имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

**Практические занятия:** тренировки, подготовка к соревнованиям - способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

**Итоговые мероприятия:** соревнования, турниры - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в акциях, профилактических мероприятиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания:**

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

#### **4.3. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

**Анализ результатов воспитания** детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется:

- **методом педагогического наблюдения** (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.)
- **оценкой спортивных достижений** (оценивается умение применять

имеющиеся знания норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество, личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка, результаты социокультурного опыта).

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём **опроса родителей** в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседы с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используется для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г. Онеги» Муниципальный центр дополнительного образования.

#### 4.4. Календарный план воспитательной работы

	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1	«День открытых дверей»	сентябрь	Учебное занятие на уровне творческого объединения	Фотоматериалы в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
2	«Отражение»	октябрь	Фотоконкурс на уровне ОУ	Информация в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
3	«#PROспорт»	ноябрь	Конкурс видеороликов и фотоколлажей на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ

4	«Новый год из года в год»	декабрь	Праздник на уровне творческого объединения	Фотоматериалы, информация в официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
5	«Интересные встречи»	февраль	Встреча с выпускниками ТО МЦДО	Информация на сайте ОУ
6	«Тестирование ОФП и СФП»	февраль	Учебное занятие на уровне творческого объединения	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети
7	Спортивные состязания между творческими объединениями «Вместе весело шагать»	март	Игра-соревнование на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
8	«Все краски о спорте»	апрель	Конкурс рисунков на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
9	«Окна Победы»	май	Акция на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
10	«Подтянись за Победу»	май	Акция-соревнование на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )

## **5. Список информационных источников**

### **Нормативно-правовые документы:**

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629);
- 4.Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. СП 2.4.3648-20, утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;
- 5.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242);
- 6.Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный распоряжением министерства образования Архангельской области от 02 ноября 2023г. №1913;
- 7.Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г.Онеги»;
- 8.Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах филиала Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г.Онеги» Муниципальный центр дополнительного образования, принято решением педсовета, протокол №8 от 20.11.2023г.;
- 9.Положение о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, принято решением педсовета, протокол №8 от 20.11.2023г.

### **Литература для педагога:**

- 1.Сборник нормативно-правовых документов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГБОУ «Балтийский берег» 2015г.
2. 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.
3. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112с.
- 4.Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С.

Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999.

5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.

6. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

7. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007.

8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

9. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1999

10. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70с..

11. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004

12. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.

14. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.

### **Литература для родителей:**

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.

3. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2008 г.

### **Литература для обучающихся:**

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

2. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.

### **Электронные образовательные ресурсы:**

1. [www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)

- 2.<https://fizkultura-obg.ru/tabлица-normativov-gto-2016-1-10-stupeni>
- 3.[https://studwood.ru/1025730/turizm/vozrozhdenie\\_kompleksa\\_sovremennoy\\_rossii\\_2007\\_2014](https://studwood.ru/1025730/turizm/vozrozhdenie_kompleksa_sovremennoy_rossii_2007_2014)
- 4.<http://sci-article.ru> ГТО прошлое и настоящее



## 6. Приложения

### Приложение №1

#### Тест по теории «Комплекс ГТО в системе физического воспитания»

##### 1. Как расшифровывается аббревиатура ГТО?

---

##### 2. Кто может проходить тестирование:

1. школьники;
2. студенты;
3. женщины и мужчины;
4. все выше перечисленные.

##### 3. Сколько существует ступеней нормативов ГТО:

1. 1 ступень;
2. 5 ступеней;
3. 11 ступеней;
4. 13 ступеней.

##### 4. Какая возрастная группа охватывает четвертую ступень:

1. 5 - 6 лет;
2. 13-15 лет;
3. 8 - 12 лет;
4. без ограничений

##### 5. Каких знаков отличия ГТО не существует:

1. золотой знак;
2. латунный знак;
3. бронзовый знак;
4. медный знак;
5. стальной знак;
6. серебряный знак.

##### 6. Обязательными испытаниями для школьников является:

1. подтягивание из виса на высокой перекладине;
2. бег на 60 м (с);
3. плавание;
4. челночный бег 3х10 м (с).

##### 7. В какой промежуток времени произошло возрождение комплекса ГТО в современной России:

1. 2005 - 2011;
2. 2003 - 2008;
3. 2007 - 2014;
4. 2000 - 2015.

##### 8. Кто выступил с инициативой о возрождении комплекса ГТО в России в современном формате:

1. руководство страны и региональные руководители;
2. президент РФ;
3. временное правительство;
4. министерство спорта Российской Федерации.

##### 9. Награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО это:

1. медаль;
2. грамота;
3. знак отличия;
4. сертификат.

##### 10. Кто может быть участником ВФСК ГТО:

1. граждане РФ от 5 до 70 лет и старше;
2. граждане РФ от 4 до 79 лет и старше;
3. граждане РФ от 6 до 70 лет и старше;
4. граждане РФ от 6 до 70 лет.

**11. Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места:**

1. 1;
2. 3;
3. 5;
4. 10.

**12. Какое количество обязательных видов испытаний (тестов) необходимо выполнить участникам IV ступени ВФСК ГТО?**

- A. 1;
- B. 2;
- C. 3;
- D. 4;

**13. Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников IV ступени ВФСК ГТО?**

- A. Прыжок через скакалку;
- B. Прыжок в обруч;
- C. Прыжок с мячом;
- D. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

**14. Какая дистанция на выносливость в обязательных испытаниях (тестах) есть во IV ступени ВФСК ГТО?**

- A. 2000м;
- B. 900м;
- C. 800м;
- D. 1000м;

**15. Какого вида испытаний (тестов) нет в испытаниях (тестах) по выбору в IV ступени ВФСК ГТО ?**

- A. Челночный бег 3х10м;
- B. Плавание на 50м;
- C. Метание мяча весом 150г;
- D. Самозащита без оружия;

**16. Какая дистанция на скорость есть в обязательных тестах (испытаниях) для участников IV ступени ВФСК ГТО?**

- A. 30 или 60м;
- B. 20м ;
- C. 40м;
- D. 50м;

**17. Какого вида испытаний (теста) нет в программе для участников IV ступени ВФСК ГТО?**

- A. Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- B. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см;
- C. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- D. Поднимание гири весом 16кг;

**18. Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках IV ступени?**

- A. 9;
- B. 7;
- C. 6;
- D. 5.

### **Примерный перечень спортивных мероприятий**

- «Весёлые старты» (согласно плану спортивных мероприятий);
- Легкоатлетический кросс «Золотая осень» (8-18 лет) (согласно плану районных мероприятий);
- Лыжные гонки (8-18лет) (согласно плану районных мероприятий);
- Выполнение нормативов комплекса ГТО (6-18 лет) (согласно графику Центра тестирования);
- Ежегодная легкоатлетическая эстафета.

### Нормативы испытаний III ступень, 10-11 лет

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности (Знаки отличия)						
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах(м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из исходного положения:ноги на ширине плеч,мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи–см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

### III ступень, 10-11 лет

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности (Знаки отличия)						
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой	
Испытания (тесты) по выбору								

5.	Челночный бег 3х10 м(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 возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50м (мин,с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

#### IV ступень, 12-13 лет

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическ ие качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности (Знаки отличия)						
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряны й	Золотой	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростн ые возможнос ти
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливо сть
	Бег на лыжах на2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8				С и л а
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	1 5	

4.	Наклон вперед и зположения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи–см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость
----	--	----	----	----	----	----	-----	----------

#### IV ступень, 12-13 лет

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическ ие качества прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности (Знаки отличия)						
		Бронзовый	Серебряны й	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой	
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3х10м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координа- ционные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г(м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической интовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

#### V ступень, 14-15 лет

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы		Физичес кие
		Юноши	Девушки	

		Уровень сложности (Знаки отличия)						качества, прикладные навыки и умения
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30м(с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные
	Бег на 60м(с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса 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	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи–см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость

### У ступень, 14-15 лет

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности (Знаки отличия)						
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой	
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3х10м(с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	Скоростно-силовые способности
	Метание мяча весом 150г (м)	30	35	41	19	21	27	
	Плавание на 50м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	

7.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	



## Содержание и методика контрольных испытаний по физической подготовке

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

2. *Челночный бег 3х10м.* На расстоянии 10м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.* ИП-упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП.

5. *Подтягивания.* Выполняется на высокой перекладине из ИП- вис, хватом сверху, кисти на ширине плеч, руки и ноги прямые, не касаются пола, ступни вместе. Подтягиваемся до положения подбородка выше уровня перекладины, затем опуститься в вис до полного выпрямления рук и зафиксировать данное положение в течение 1 секунды. Подтягивание из вися лежа выполняется на низкой перекладине, хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки упираются в опору. Участница подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в ИП, зафиксировав его на 1 сек., и продолжает выполнение испытания

6. *Метание мяча в цель.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч одной рукой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед в цель. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

7. *Поднимание туловища из положения лежа на спине.* Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъемов туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

8. *Бег на 1 км.* Выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

9. *Гибкость.* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены

параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ОФП ЗА .....УЧЕБНЫЙ ГОД**

№	ФИО	Год рождения	ОФП								
			Прыжки в длину с места	Бег 30м.	Бег 30(3x10) с.	Метанием яча (м.)	Поднимание туловища	Сгибание и разгибание рук в упоре	Подтягивания	Гибкость	Бег 1км.
1											