

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Ершова Саратовской области
им. Героя Советского Союза Зуева М.А.»

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
МОУ «СОШ № 2 г. Ершова
Саратовской области им. Героя
Советского Союза Зуева М.А.»

Протокол № 13 от «03» мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МОУ «СОШ № 2 г. Ершова
Саратовской области им.
Героя Советского Союза
Зуева М.А.»

 Тихова Ю.А.

Приказ № 161 от «07» мая 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно- спортивной направленности**

«Навстречу ГТО»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Юсупова Эльмира Арифовна,
педагог дополнительного образования

г. Ершов, 2024 г.

РАЗДЕЛ №1

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Программа направлена на совершенствование обучающимися теоретических знаний и практических навыков. Программа призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности. В процессе обучения учащиеся достигают уровня подготовки, который позволяет им совершенствовать приобретенные знания умения и навык на последующих этапах спортивной подготовки, на основании этого предлагает обучающимся дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Навстречу ГТО» **физкультурно-спортивной направленности** МОУ «СОШ №2 г. Ершова Саратовской области им. Героя Советского Союза Зуева М.А.» Разработана в соответствии с:

- «Закон об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей МОУ «СОШ №2 г. Ершова Саратовской области им. Героя Советского Союза Зуева М.А.» и реализуется в очной форме.

Так как в течение учебного года возникает непреодолимая сила, или форс-мажор – обстоятельства (эпидемия, карантин, погодные условия и прочее), не позволяющие осуществлять обучение в обычной (очной) форме, программа реализуется с помощью электронных (дистанционных) технологий.

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является на сегодня приоритетной задачей государства. Пропаганде здорового образа жизни и гражданско-патриотического воспитания учащихся призван способствовать физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

(ГТО). Еще в апреле 2013 года президент Российской Федерации В. В. Путин поручил правительству РФ разработать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. А в марте 2014 года В. В. Путиным был подписан Указ о введении физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с 1 сентября 2014 года. Комплекс призван стать основой общефизического развития российских граждан, гражданско-патриотического воспитания и подготовки учащихся к выполнению конституционного долга по защите Отечества. В связи с этим была создана программа.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участию в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Новизна программы заключается в том, что в ряду ДООП физкультурно-спортивного направления Ершовского района, программа «Навстречу ГТО» является комплексной т.к. она направлена на развитие всестороннее физическое развитие обучающихся.

Отличительная особенность программы состоит в том, что она имеет спортивное оздоровительное и прикладное значение. Особенность программы в том, что она является базовой основой для подготовки обучающихся к успешному выполнению нормативов ВФСК «ГТО» утвержденных правительством РФ. В отличие от типовой программы, программа «Навстречу ГТО» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) теми видами спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Так же в программу включен раздел **«Наставничество»**, его форма – «обучающийся-обучающийся», который способствует достижению лучших образовательных результатов, помогает развитию коммуникационных, творческих, лидерских навыков, обмену знаниями и умениями для достижения целей, адаптации к новым условиям обучения.

Педагогическая целесообразность.

Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, способствуют раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК «ГТО».

Адресат, возрастные особенности обучающихся. Программа рассчитана на обучающихся 11-17 лет.

Средний школьный возраст 11-14 лет — самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте обучающимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Им нравится высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту. Исследования внутреннего мира подростков показывают, что одной из самых главных моральных проблем среднего школьного возраста является несогласованность убеждений, нравственных идей и понятий с поступками, действиями, поведением. Система оценочных суждений, нравственных идеалов неустойчива. Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации.

Обучающимся будет интересна деятельность, которая служит активному самовыражению подростков и учитывает их интересы.

Возрастные особенности детей 15-17 лет. Большое значение для обучающихся 15-17 лет имеет та сфера, в которой ребёнок реализует себя. Например, в процессе общественно полезной деятельности, участвуя в которой подросток осознает себя и признается окружающими как равноправный член общества, создаются оптимальные условия для реализации потребности в социальном признании, для усвоения социально значимых ценностей. Самоутверждение себя как личности, самоопределение происходит у подростка в значимой для всех, постоянно усложняющейся деятельности, где он получает удовлетворение от сознания своей общественной ценности. В такой общественно полезной деятельности происходит развитие адекватного ей мотива — от желания подростка показать, проявить себя, когда другие выступают лишь средством для удовлетворения этого желания, до мотива принесли пользу другим людям, где другие выступают целью его деятельности.

Программа «Навстречу ГТО» составлена в соответствии с данными психолого-педагогическими особенностями.

Наполняемость группы 10-12 человек.

Зачисляются обучающиеся, независимо от их способности, уровня физического развития и подготовленности, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья (не имеющие медицинских противопоказаний) и на основании заявления родителей (законных представителей).

Сроки и объём реализации. Объём программы 72 часа, который реализуется в течение 1 года, т.е. 9 месяцев (36 недель).

Режим занятий. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, продолжительность часа - 45 минут, перерыв 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель. Формирование физически развитой личности через выполнение норм ВФСК «ГТО».

Задачи.

Образовательные:

- формировать основные физические способности (качества) и повышать функциональные возможности организма;
- формировать технические действия видов испытаний (тестов) комплекса ВФСК «ГТО»;
- через **наставничество** освоить эффективные подходы к планированию учебной деятельности.

Развивающие:

- развивать положительное отношение к комплексу ВФСК «ГТО»;
- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развивать **наставнические** умения и навыки.

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм, позитивное отношение к спортивному прошлому и настоящему своей Родины.
- пропагандировать здоровый образ жизни;

- развивать коммуникативные качества и умения работать в команде;
- формировать личную ответственность **наставника** за действия, поступки и творческую активность **наставляемого** в объединении.

1.3. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Навстречу ГТО» обучающиеся получают следующие результаты...

Предметные результаты:

- сформированы основные физические способности (качества) и функциональные возможности организма;
- сформированы технические действия видов испытаний (тестов) комплекса ВФСК «ГТО»;
- освоены через **наставничество** эффективные подходы к планированию учебной деятельности.

Личностные результаты:

- сформирована устойчивая потребность в здоровом образе жизни;
- сформированы коммуникативные качества и умения работать в команде;
- сформирована личная ответственность **наставника** за действиями, поступками и творческой активностью **наставляемого** в объединении;
- развиты: патриотизм, позитивное отношение к спортивному прошлому и настоящему своей Родины.

Метапредметные результаты:

- сформировано положительное отношение к комплексу ВФСК «ГТО»;
- сформированы потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- развиты **наставнические** умения и навыки.

1.4. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО»

№ п/п	Наименование и содержание тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль №1. «Навстречу ГТО». 72 часа					
Раздел №1. «ОФП» - 8 часов					
1	Вводное занятие. «Спортивные достижения Ершовцев»	1	1	-	Входной контроль/ онлайн-тестирование
2 3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	-	Анкетирование/ онлайн-анкетирование
4 5	Роль наставника.	2	1	1	Тестирование/ Онлайн-тестирование
6	Влияние физических	1	-	1	Соревнование/

	упражнений на организм человека.				онлайн-соревнование
7 8	Цель и задачи разминки, основной и заключительной части.	2	-	2	Разминка/ онлайн-разминка
		8	4	4	
Раздел №2. «СФП» – 12 часов					
9	Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена.	1	1	-	Анкетирование/ онлайн-анкетирование
10	Как подготовить наставляемого к соревнованиям. Советы от наставника.	1	-	1	Тестирование/ онлайн-тестирование
11 12	Кровотечения и раны.	2	1	1	Зачёт/ онлайн-зачёт
13 14 15	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	3	-	3	Разминка/ онлайн-разминка
16 17 18	Прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка.	3	-	3	Зачёт/ онлайн-зачёт
19	Имитационные упражнения.	1	-	1	Зачёт/ онлайн-зачёт
20	Правила поведения наставляемого на занятии для повышения результативности.	1	-	1	Конкурс «Правила для наставляемого»
		12	2	10	
Раздел №3. «Техническая подготовка» – 52 часа					
3.1. «Туризм» – 12 часов					
21 22	История развития туризма в России. Снаряжение туриста.	2	1	1	Подготовка группового снаряжения/ онлайн-конкурс
23 24 25 26	Туристская техника.	4	-	4	Зачёт/ онлайн-зачёт
27 28	Ориентирование. Движение по азимуту	2	-	2	Составление простейшего маршрута (очно/дистанционно)
29 30 31	Бивак. Вязание узлов	4	1	3	Тестирование «Правила разбивки

32					бивака»/ онлайн-конкурс
		12	2	10	
3.2. «Лыжные гонки» – 14 часов					
33	Лыжный спорт в России и мире.	1	1	0	Тестирование/ онлайн-тестирование
34 35	Основные элементы техники классических лыжных ходов.	2	1	1	Мини-соревнование/ онлайн-соревнование
36 37 38 39	Техника спуска со склонов.	4	-	4	Соревнование/ онлайн-соревнование
40 41 42	Преодоление подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	3	1	2	Разминка/ онлайн-разминка
43 44 45 46	Общая схема выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.	4	-	4	Мини-соревнование/ онлайн-соревнование
		14	3	11	
3.3. «Лёгкая атлетика» – 26 часов					
47	История развития легкой атлетики.	1	1	-	Тестирование/ онлайн-тестирование
48 49 50 51 52 53 54 55	Бег на средние и длинные дистанции.	8	-	8	Соревнование/ онлайн-соревнование
56 57 58 59	Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность	4	-	4	Мини-соревнование/ онлайн-соревнование
60 61 62 63	Прыжки: разбег, отталкивание, полёт, приземление	4	-	4	Соревнование/ онлайн-игра
64 65 66	Броски набивного мяча(1-3 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.	4	-	4	Соревнование/ онлайн- игра

67					
68 69	Спартакиада «Взрослеем вместе с ГТО!» (совместно разработанное мероприятие наставника и наставляемого)	2	-	2	Соревнование/ онлайн-соревнование
70 71 72	Итоговое занятие. Выполнение тестирования ВФСК «ГТО»	3	-	3	Тестирование/ онлайн-тестирование
		26	1	25	
Итого:		72	13	59	

**Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Навстречу ГТО»**

Модуль №1. «Навстречу ГТО» - 72 часа.

Раздел №1. «ОФП». 8 часов

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. (Очно/дистанционно) «Спортивные достижения Ершовцев» История Советского комплекса ГТО. ВФСК «ГТО»: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании.

Практика. Тестирование/ онлайн-тестирование.

Тема 2. Краткие сведения о строении организма человека.

Теория. (Очно/дистанционно) Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Основные сведения о кровообращении, значение крови.

Практика. Строевые упражнения, гимнастические упражнения. Анкетирование/ онлайн-анкетирование.

Тема 3. Роль наставника.

Теория. (Очно/дистанционно) Как провести диагностическую/ развивающую беседу с наставляемым, для уточнения зон его развития.

Практика. Тестирование/ онлайн-тестирование.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория. (Очно/дистанционно) Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.

Практика. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Соревнование/ онлайн-соревнование.

Тема 5. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.

Теория. (Очно/дистанционно) Гигиена. Режим и питание. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа.

Практика. «Полоса препятствий. Разминка/онлайн-разминка.

Раздел №2. «СФП» – 12 часов

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена.

Теория. (Очно/дистанционно) Значение и содержание самоконтроля при занятиях различными видами физической культуры и спорта.

Объективные и субъективные данные самоконтроля.

Практика. Беговые упражнения, силовые упражнения. Анкетирование/онлайн-анкетирование.

Тема 7. Как подготовить наставляемого к соревнованиям?

Практика. (Очно/дистанционно) Советы от наставника. Тестирование/ онлайн-тестирование.

Тема 8. Кровотечения и раны.

Теория. (Очно/дистанционно) Раны и их виды, первая помощь. Кровотечения. Виды кровотечений и их характерные признаки.

Практика. Наложение давящей повязки, кровоостанавливающего жгута, жгута-закрутки, решение практических ситуационных задач. Тестирование/ онлайн-тестирование.

Тема 9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. (Очно/дистанционно) Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Разминка/онлайн-разминка.

Тема 10. Прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка.

Практика. (Очно/дистанционно) Ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения, многоскоки, бег по переменной местности 500 - 2 - км. Зачёт/онлайн-зачёт.

Тема 11. Имитационные упражнения.

Практика. (Очно/дистанционно) Имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта. Зачёт/онлайн-зачёт.

Тема 12. Правила поведения наставляемого на занятии для повышения результативности.

Практика. (Очно/дистанционно) Конкурс «Правила для наставляемого».

Раздел №3. «Техническая подготовка» – 52 часа

3.1. «Туризм» – 12 часов

Тема 13. История развития туризма в России. Снаряжение туриста.

Теория. (Очно/дистанционно) Понятие о личном и групповом снаряжении. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход и его ремонт. Подготовка группового снаряжения/ онлайн-конкурс.

Тема 14. Туристическая техника (Отработка навыков III).

Теория. (Очно/дистанционно) Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Практика. Виды препятствий и способы их преодоления. Страховка и само страховка. Переправы и их виды. Зачёт/онлайн-зачёт.

Тема 15. Ориентирование. Движение по азимуту.

Теория. (Очно/дистанционно) Компас и его назначение. Определение сторон горизонта без компаса. Азимут. План. Карта. Масштаб.

Практика. Ориентирование на маршруте. Составление простейшего маршрута (очно/дистанционно).

Тема 16. Бивак. Вязание узлов.

Практика. (Очно/дистанционно) Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Узлы назначение и применение узлов в походе. Тестирование «Правила разбивки бивака»/ онлайн-конкурс.

3.2. «Лыжные гонки» – 14 часов

Тема 17. Лыжный спорт в России и мире.

Теория. (Очно/дистанционно) Популярность лыжных гонок в России.

Практика. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Тестирование/ онлайн-тестирование.

Тема 18. Основные элементы техники классических лыжных ходов.

Практика. (Очно/дистанционно) Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Мини-соревнование/ онлайн-соревнование.

Тема 19. Техника спуска со склонов.

Практика. (Очно/дистанционно) Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Соревнование/ онлайн-соревнование.

Тема 20. Преодоление подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Практика. (Очно/дистанционно) Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение согласованную работу рук и ног при подъёме на лыжах различными способами. Разминка/ онлайн-разминка.

Тема 21. Общая схема выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.

Практика. (Очно/дистанционно) Общая схема выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Мини-соревнование/ онлайн-соревнование.

3.3. «Лёгкая атлетика» – 26 часов

Тема 22. История развития легкой атлетики.

Теория. (Очно/дистанционно) Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетики.

Практика. Бег на короткие дистанции: положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Тестирование/ онлайн-тестирование.

Тема 23. Бег на средние и длинные дистанции.

Практика. (Очно/дистанционно) Технике бега по дистанции с заданной скоростью. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. Бег на дистанции 100 м, 200 м, 1000 м. Бег на 2 км, 3 км. Соревнование/ онлайн-соревнование.

Тема 24. Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность.

Практика. (Очно/дистанционно) Разбег (предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами. Мини-соревнование/ онлайн-соревнование.

Тема 25. Прыжки: разбег, отталкивание, полёт, приземление.

Практика. (Очно/дистанционно) Прыжки: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Соревнование/ онлайн-соревнование.

Тема 26. Броски набивного мяча(1-3 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Практика. (Очно/дистанционно) Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Соревнование/ онлайн-игра.

Тема 27. Спартакиада «Взрослеем вместе с ГТО!»

Практика. (Очно/дистанционно) Спартакиада «Взрослеем вместе с ГТО!» (совместно разработанное мероприятие наставника и наставляемого) Соревнование/ онлайн-соревнование.

Тема 28. Итоговое занятие. Выполнение тестирования ВФСК «ГТО».

Практика. (Очно/дистанционно) Дневник достижений учащихся. Тестирование/онлайн-тестирование.

1.5. Формы аттестации/ контроля и их периодичность.

Предметные результаты:

Входной контроль проводится в начале обучения (определение уровня физической подготовленности обучающихся), оценка знаний учащихся осуществляется в ходе проведения тестирования

Текущий контроль проводится в течение реализации программы, осуществляется в форме педагогического наблюдения, сдачи нормативов.

Промежуточный контроль – соревнования.

Итоговый контроль проводится на последнем занятии, оценивание осуществляется по итогам выполненных нормативов и проведенных соревнований.

Метапредметные и личностные результаты:

Текущий контроль проводится с использованием метода педагогического наблюдения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- аналитический справка по итогам проведения тестирования;
- журнал посещаемости;
- материалы тестирования и зачётов (вопросы тестов, зачётов и анализы результатов);
- протокол соревнований;
- дневник достижений учащихся.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ».

2.1 Методическое обеспечение

Обучение проводится и реализуется в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий. Одно из главных условий успеха обучения детей и развития и творчества – это индивидуальный подход к каждому ребенку. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации и форм **наставничества** на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма.

Программа состоит из 3-х разделов, каждый из которых нацелен на решение определенных задач.

- **Раздел №1. «Общая физическая подготовка»** направлен на общее развитие и укрепление организма легкоатлета: повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.
- **Раздел №2. «Специальная физическая подготовка»** направлен на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена применительно к выполнению определенного вида легкой атлетики. Естественно, что для этого используются упражнения в избранном виде легкой атлетики и специальные упражнения.
- **Раздел №3. «Техническая подготовка»**- овладение совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнений. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов по лёгкой атлетике.

Формы организации образовательного процесса подбираются с учетом цель и задач, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся. Используемые индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая

Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

Формы проведения занятий – это учебно-тренировочная, контрольно-учётные, учебно-тренирующие соревнования, зачёт, **электронная (дистанционная)** форма, наставничество и др.

При реализации программы используются различные **методы** обучения: словесный, наглядный, практический, повторный, соревновательный и т.д.

Методы по преимущественному источнику получения знаний:

- словесные (объяснение, пояснения и указания);
- наглядные (показ, демонстрация);
- практические (упражнения, игры, соревнование, тренировочные занятия).

Для решения образовательных задач используются разнообразные **приёмы и педагогические технологии** обучения.

Приёмы обучения: соревнование (просмотр и анализ учебных кинофильмов видеозаписей, просмотр и обсуждение соревнований), фестиваль, презентации демонстрация, работа в дистанционной оболочке в сервисах: Zoom.

Педагогические технологии, используемые в представлении программного материала:

№	Наименование технологии, методик	Характеристика технологий в рамках образовательной программы
1	Технология группового обучения	С помощью групповой технологии учебная группа, поделённая, на подгруппы решает, и выполняет конкретные задачи таким образом, что виден вклад каждого обучающегося.
2	Игровая технология	Обеспечивает личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, что значительно повышает результативность обучения по программе. У обучающихся формируются способности анализировать, исследовать, систематизировать свои знания, обосновывать собственную точку зрения генерировать новые идеи, что повышает продуктивность их творческой и интеллектуальной деятельности.
3	Здоровьесберегающая технология	Благодаря этим технологиям обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они способствуют активному участию самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ребёнка, становления самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье своих товарищей.
4	Электронные(дистанционные)технологии	С помощью этих процессов происходит

		подготовка и передача информации обучающемуся, через компьютер (дистанционно)
5	Технология наставничества	С помощью данной технологии более опытные и знающие обучающиеся передают свои знания, умения и навыки, оказывают наставляемым необходимую поддержку в обучении, социализации и взрослении.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал – специализированный (гимнастический, игровой – баскетбол, волейбол). Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям.

Школьная спортивная площадка с оборудованием:

- секторы для прыжков в длину с разбега,
- секторы для метания малого мяча и гранаты на дальность;

Спортивное оборудование и инвентарь:

- теннисные мячи – 6 шт.,
- малые мячи 150 г. для метания - 2 шт.;
- гранаты для метания 500 г. и 700 г.-2 шт.;
- гири 16 кг.-1 шт.;
- гимнастические скамейки 2 шт.;
- гимнастическая стенка-4 пролетов;
- гимнастические скакалки- 10 шт.;
- мячи баскетбольные, волейбольные по 10 шт.;
- перекладины навесные;
- маты гимнастические;
- рулетки измерительные (10, 50 м);
- секундомеры;
- туристские палатки;
- коврики туристские;
- компасы;

лыжный инвентарь:

- лыжи 27 пар,
- лыжные палки 55 пар.,
- лыжные ботинки 26 пар.

Информационно – методическое обеспечение

Для успешной реализации программы используется, ноутбук с выходом в Интернет:

- сайт школы МОУ «СОШ №2 г.Ершова»<http://shkola-ershov.ucoz.ru>
- e-mail МОУ «СОШ №2 г.Ершова»e_shkola2@mail.ru.

Электронные образовательные ресурсы:

- <https://user.gto.ru/> - Официальный сайт ВФСК ГТО.
- <https://user.gto.ru/user/register> - Регистрация ВФСК «ГТО»
- <https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/> - 10 силовых упражнений для бегунов от мастера спорта по лёгкой атлетике.
- <https://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzj9g> - Бег на короткие дистанции
- <httpwww.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
- <https://olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
- <https://www.sovsport.ru/lifestyle/988895-luchshie-youtube-kanaly-o-bege> Все о беге.

Дидактические материалы

- анкета «Навстречу ГТО»

Кадровое обеспечение

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО» реализует педагог дополнительного образования с высшим образованием.

2.3 Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль №1. «Навстречу ГТО». 72 часа								
Раздел 1. «ОФП» - 8 часов								
1				Беседа, Неаудиторная /дистанционная	1	Вводное занятие. «Приобщиться к здоровому образу жизни и возвысить спортивную славу Родины» История Советского комплекса ГТО. ВФСК «ГТО»: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Инструктаж по т/б.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Входной контроль/ онлайн-тестирование
2-3				Беседа, практикум Неаудиторная /дистанционная	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Основные сведения о кровообращении, значение крови.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Анкетирование/ онлайн-анкетирование
4-5				Беседа, Неаудиторная /дистанционная	2	Роль наставника. Как провести диагностическую/ развивающую беседу с наставляемым, для уточнения зон его развития.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тестирование/ Онлайн-тестирование.
6				Беседа, практикум Неаудиторная	1	Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/	Тестирование/ онлайн-тестирование

				/дистанционн ая		Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.	https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	
7-8				Беседа, практикум Неаудиторная /дистанционн ая	2	Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Гигиена. Режим и питание. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. «Полоса препятствий»	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Разминка/онлайн-разминка
Раздел 2. «СФП» – 12 часов								
9				Беседа, практикум Неаудиторная /дистанционн ая	1	Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена. Значение и содержание самоконтроля при занятиях различными видами физической культуры и спорта. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Беговые упражнения, силовые упражнения.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Анкетирование/онлайн-анкетирование.
10				Беседа, практикум Неаудиторная /дистанционн ая	1	Как подготовить наставляемого к соревнованиям? Советы от наставника.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тестирование/онлайн-тестирование
11 12				Практикум, тренировка Неаудиторная /дистанционн ая	2	Раны и их виды, первая помощь. Кровотечения. Виды кровотечений и их характерные признаки. Наложение давящей повязки, кровоостанавливающего жгута, жгута-закрутки, решение практических ситуационных задач.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тестирование/онлайн-тестирование

							onlajn-zanyatij/	
13 14 15				Практикум Неаудиторная /дистанционн ая	3	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Разминка/ онлайн-разминка
16 17 18				Практикум, тренировка Неаудиторная /дистанционн ая	3	Прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка. Ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения, многоскоки, бег по переменной местности 500 - 2 - км.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Зачёт/ онлайн-зачёт.
19				Практикум Неаудиторная /дистанционн ая	1	Имитационные упражнения. Имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Зачёт/ онлайн-зачёт
20				Беседа, практикум Неаудиторная /дистанционн ая	1	Правила поведения наставляемого на занятии для повышения результативности.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Конкурс «Правила для наставляемого»

Раздел 3. «Техническая подготовка» – 52 часа

3.1. «Туризм» – 12 часов

21 22				Беседа, практикум. Неаудиторная /дистанционн ая	2	История развития туризма в России. Снаряжение туриста. Понятие о личном и групповом снаряжении. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Подготовка группового снаряжения/ онлайн-конкурс.
23 24 25 26				Практикум Неаудиторная /дистанционн ая	4	Туристская техника. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Виды препятствий и способы их преодоления. Страховка и самостраховка. Переправы и их виды.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Зачёт/ онлайн-зачёт
27 28				Беседа, практикум Неаудиторная /дистанционн ая	2	Ориентирование. Движение по азимуту. Компас и его назначение. Определение сторон горизонта без компаса. Азимут. План. Карта. Масштаб. Ориентирование на маршруте.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Составление простейшего маршрута (очно/дистанционно).
29 30 31 32				Практикум Неаудиторная /дистанционн ая	4	Бивак. Вязание узлов. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Узлы назначение и применение узлов в походе.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тестирование «Правила разбивки бивака»/ онлайн-конкурс.
3.2. «Лыжные гонки» – 14 часов								
33				Беседа, практикум Неаудиторная /дистанционн	1	Лыжный спорт в России и мире. Популярность лыжных гонок в России. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Индивидуальный выбор	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru	Тестирование/ онлайн-тестирование

				ая		лыжного снаряжения.	/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	
34 35				Практикум, соревнование Неаудиторная /дистанционн ая	2	Основные элементы техники классических лыжных ходов. Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Мини-соревнование/ онлайн-соревнование
36 37 38 39				Соревнование . Неаудиторная /дистанционн ая	4	Техника спуска со склонов. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/ онлайн-соревнование
40 41 42				Разминка Неаудиторная /дистанционн ая	3	Преодоление подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение согласованную работу рук и ног при подъёме на лыжах различными способами.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Разминка/ онлайн-разминка.
43 44 45 46				Соревнование . Неаудиторная /дистанционн ая	4	Общая схема выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Мини-соревнование/ онлайн-соревнование

3.3. «Лёгкая атлетика» – 26 часов

47				Беседа, практикум. Неаудиторная /дистанционн ая	1	История развития легкой атлетики. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетики. Бег на короткие дистанции: положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тестирование/ онлайн- тестирование
48 49 50 51 52 53 54 55				Практикум, игра. Неаудиторная /дистанционн ая	8	Бег на средние и длинные дистанции. Техника бега по дистанции с заданной скоростью. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. Бег на дистанции 100 м, 200 м, 400 м, 1000 м. Бег на 2 км, 3 км.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/ онлайн- соревнование
56 57 58 59				Практикум, соревнование. Неаудиторная /дистанционн ая	4	Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность. Разбег (предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Мини- соревнование/ онлайн- соревнование
60 61 62 63				Практикум, соревнование. Неаудиторная /дистанционн ая	4	Прыжки: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Прыжки: разбег, отталкивание, полёт, приземление.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/ онлайн- соревнование.
64 65 66 67				Практикум, соревнование Неаудиторная /дистанционн ая	4	Броски набивного мяча (1-3 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/ онлайн- игра.

							provedeniya-onlajn-zanyatij/	
68 69				Практикум, соревнование Неаудиторная /дистанционн ая	2	Спартакиада «Взрослеем вместе с ГТО!»(совместно разработанное мероприятие наставника и наставляемого)	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/ онлайн-соревнование.
70 71 72				Соревнование . Неаудиторная /дистанционн ая	3	Итоговое занятие. Выполнение тестирования ВФСК «ГТО». Дневник достижений учащихся.	С/зал МОУ «СОШ №2 г.Ершова»/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тестирование/ онлайн-тестирование.

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки предметных результатов по разделам (темам) и планируемых оцениваемых параметров метапредметных и личностных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО» в рамках текущего контроля, промежуточной/ итоговой аттестации обучающихся.

Тест для проверки теоретических знаний по разделам/темам учебно-тематического плана программы

1. Кто может проходить тестирование:

- A. школьники;
- B. студенты;
- C. женщины и мужчины;
- D. все выше перечисленные.**

2. Сколько существует ступеней нормативов ГТО:

- A. 1 ступень;
- B. 5 ступеней;
- C. 11 ступеней;**
- D. 13 ступеней.

3. Какая возрастная группа охватывает четвертую ступень:

- A. 5 - 6 лет;
- B. 13-15 лет;**
- C. 8 - 12 лет;
- D. без ограничений.

4. Каких знаков отличия ГТО не существует:

- A. золотой знак;
- B. латунный знак;**
- C. бронзовый знак;
- D. серебряный знак.

5. Обязательными испытаниями для школьников является:

- A. подтягивание из виса на высокой перекладине;**
- B. бег на 60 м (с);**
- C. плавание;
- D. челночный бег 3x10 м (с).

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

- A. 2005 - 2011;
- B. 2003 - 2008;
- C. 2007 - 2014;**
- D. 2000 - 2015.

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

- A. руководство страны и региональные руководители;
- B. президент РФ;**
- C. временное правительство;
- D. министерство спорта Российской Федерации.

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

- A. медаль;
- B. грамота;
- C. знак отличия;**
- D. сертификат.

9. Кто может быть участником ВФСК ГТО:

- A. граждане РФ от 5 до 70 лет и старше;
- B. граждане РФ от 4 до 79 лет и старше;
- C. граждане РФ от 6 до 70 лет и старше;**
- D. граждане РФ от 6 до 70 лет.

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

- A. 1;
- B. 3;**
- C. 5;
- D. 10.

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

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

12. 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.**

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

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

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

- A. Челночный бег 3x10м;
- B. Плавание на 50м;
- C. Метание мяча весом 150г;
- D. Самозащита без оружия;

15. Какая дистанция на скорость есть в обязательных тестах (испытаниях) для участников IV степени ВФСК ГТО?

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

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

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

Таблица оценивания образовательных результатов

№ п/п	ФИО уч-ся	Число набранных баллов	Степень выраженности оцениваемого качества (I, II, III)

Статистическая система оформления результатов тестирования

Результаты каждого тестирования заносятся в сводные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся (высокий, средний, низкий) исходя из сопоставления результатов тестирования с показателями сводной таблицы нормативных оценок таблицы.

Результаты тестирования подвергаются анализу. Что позволяет корректировать не только сам процесс обучения, но и выявление перспектив и направленности в спортивной деятельности.

Анкета «Навстречу ГТО»

№ п/п	Вопрос	Ответ
1	Знаете ли Вы, что такое комплекс ГТО?	
	1. Да, знаю.	
	2. Нет, не знаю.	

	3. Затрудняюсь ответить.	
2	Знаете ли Вы, что с 1 января 2017 г. на всей территории РФ для всех категорий граждан действует комплекс ГТО?	
	1. Да	
	2. Нет	
3	Откуда (из какого источника) Вы узнали о комплексе ГТО?	
	1. Интернет.	
	2. Радиопередачи.	
	3. Публикации в газетах и журналах.	
	4. Родственников.	
	5. Друзей.	
	6. Тренера (преподавателя).	
	7. Информация по месту учебы, работы.	
	8. Другой источник.	
4	Ваше отношение к комплексу ГТО?	
	1. Да, поддерживаю.	
	2. Нет, не поддерживаю.	
	3. Затрудняюсь ответить.	
5	Заинтересованы ли Вы в получении информации о комплексе ГТО?	
	1. Да, заинтересован.	
	2. Нет, не заинтересован.	
	3. Затрудняюсь ответить.	
6	Знаете ли Вы о том, что для работы с населением по комплексу ГТО создан специальный интернет-ресурс (сайт) http://gto.ru?	
	1. Да, знаю.	
	2. Нет, не знаю.	
	3. Затрудняюсь ответить.	
7	Знаете ли Вы о том, что разработан специальный фирменный стиль комплекса ГТО (брендбук ГТО)?	
	1. Да, знаю.	
	2. Нет, не знаю.	
	3. Затрудняюсь ответить.	
8	Есть ли в Вашей организации информационный стенд о комплексе ГТО?	
	1. Да, есть.	
	2. Нет.	
	3. Не знаю.	

9	Знаете ли Вы, как осуществляется прием испытаний комплекса ГТО?	
	1. Да, знаю.	
	2. Не знаю.	
	3. Мне это не интересно.	
10	Знаете ли Вы, где осуществляется прием испытаний комплекса ГТО?	
	1. Да, знаю.	
	2. Не знаю.	
	3. Затрудняюсь ответить.	
11	Знаете ли Вы, где находится ближайший для вас центр тестирования ГТО?	
	1. Да, знаю.	
	2. Не знаю.	
	3. Мне это не интересно.	
12	Одобрите ли Вы процедуру приема нормативов комплекса ГТО только в центрах тестирования?	
	1. Да, одобряю.	
	2. Нет, это не удобно, практичнее было бы осуществлять прием нормативов на всех спортивных объектах.	
	3. Мне это не интересно. Я не пойду ни в центр тестирования, ни в другое место.	
	4. Затрудняюсь ответить.	
13	Где Вам было бы удобней готовиться к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО?	
	1. По месту учебы.	
	2. По месту жительства.	
	3. Самостоятельно.	
	4. Мне все равно.	
	5. Затрудняюсь ответить.	
14	Что побудило бы Вас начать подготовку к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО?	
	1. Моральное стимулирование.	
	2. Стремление улучшить здоровье.	
	3. Стремление улучшить телосложение	
	4. Стремление развить силу, выносливость, ловкость и другие физические качества.	
	5. Стремление испытать себя.	

	6. Стремление поддержать работоспособность.	
	7. Стремление достигнуть определенных спортивных результатов.	
	8. Стремление получить знак ГТО.	
15	Скажите, как Вы оцениваете условия для подготовки к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО?	
	1. Отлично.	
	2. Хорошо.	
	3. Удовлетворительно.	
	4. Никаких условий.	
	5. Затрудняюсь ответить.	
	6. Ваш вариант ответа.	
16	Изменились ли условия для подготовки к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО за период его внедрения (2014-2021 гг.)?	
	Да, изменились в лучшую сторону.	
	Нет, не изменились.	
	Затрудняюсь ответить.	
17	По Вашему мнению, соответствует ли комплекс ГТО принципу добровольности?	
	1. Да, соответствует.	
	2. Нет, не соответствует.	
	3. Не знаю.	
	4. Ваш вариант ответа.	
18	Физическая культура и спорт для Вас – это	
	1. Единственный способ быть в форме.	
	2. Ничего! Пустые звуки.	
	3. Очень редкие занятия (как правило, по принуждению).	
	4. Путь к самореализации.	
	5. Свой вариант ответа	
19	Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом в свободное время?	
	1. Регулярно посещаю занятия в спортивных секциях.	
	2. Регулярно занимаюсь самостоятельно.	
	3. Лишь иногда.	
	4. Уделяю минимум своей физической подготовке.	
	5. Свой вариант ответа.	
20	Делаете ли Вы зарядку по утрам?	

	1. Да.	
	2. Нет.	
	3. Иногда.	
21	Кто предложил Вам начать заниматься физической культурой и спортом?	
	1. Родители.	
	2. Друзья.	
	3. В армии.	
	4. Коллеги.	
	5. Врачи.	
	6. Свой вариант ответа.	
22	Какое отношение в Вашей семье к занятиям физической культурой и спортом?	
	1. Положительное.	
	2. Отрицательное.	
	3. Нейтральное.	
	4. Трудно сказать.	
	5. Свой вариант ответа	
23	Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой и спортом?	
	1. 1-2	
	2. 3-4	
	3. 5-6	
	4. Каждый день.	
	5. Не занимаюсь.	
24	Сколько часов в день Вы уделяете занятию физической культурой и спортом?	
	1. 30 мин-1 час.	
	2. 1-2 часа.	
	3. Более 2 часов	
25	Вы предпочитаете заниматься?	
	1. Один (одна).	
	2. С друзьями.	
	3. В спортивной секции.	
	4. Мне всё равно.	

26	В каком возрасте Вы начали заниматься физической культурой и спортом?	
	1. В дошкольном.	
	2. В школьном.	
	3. В студенческом.	
	4. В армии.	
	5. Другой вариант ответа.	
27	Какие виды физкультурно-спортивной деятельности Вы предпочитаете?	
	1. Летние виды спорта.	
	2. Зимние виды спорта.	
	3. И летние, и зимние.	
	4. Ни те, ни другие.	
	5. Различные системы физических упражнений.	
	6. Свой вариант ответа.	
28	Где Вы предпочитаете заниматься?	
	1. В спортзале.	
	2. В фитнес клубе.	
	3. Дома.	
	4. На природе.	
	5. Свой вариант.	
29	Если ли в вашей организации условия для занятий физической культурой и спортом и подготовке к выполнению видов испытаний комплекса ГТО?	
	1. Есть.	
	2. Нет.	
	3. Не знаю, не интересовался.	
	4. Затрудняюсь ответить.	
30	Организована ли у Вас площадка по месту жительства для занятий физическими упражнениями, включая подготовку по видам испытаний комплекса ГТО?	
	1. Да есть.	
	2. Нет.	
	3. Она организована уже давно и требует капитального ремонта.	
	4. Затрудняюсь ответить.	
	5. Ваш вариант ответа.	
	5. Затрудняюсь ответить.	
31	Проводятся ли в Вашей организации физкультурно-	

	оздоровительные, спортивные мероприятия?	
	1. Да, регулярно.	
	2. Редко, как правило, по футболу.	
	3. Не проводится.	
	4. Затрудняюсь ответить.	

2. возраст _____;

3. пол: муж. жен.;

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ОФП

ЗА 20__ - 20__ УЧЕБНЫЙ ГОД:

Дата проведения: «__» _____ 20__ г.

Учитель ФК: _____/Юсупова Э.А./

№	Ф.И	Год рождения,	ОФП					
			Бег 30м.	Челночный бег 3x10 м	Прыжки в длину	Сгибание и разгибание рук в упоре	Бег 1000м	Метание набивного мяча 1
1								

Содержание и методика контрольных испытаний по физической подготовке

Физическая подготовка.

Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Челночный бег 3x10м. 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.

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

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 пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем,

разгибая руки, возвращается в ИП.

Бег 1000м. Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа 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.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЕ ПО СФП ЗА 20__ - 20__ УЧЕБНЫЙ ГОД:

Дата проведения: «__» _____ 20__ г. Учитель ФК: _____/Юсупова Э.А./

№ п/ п	ФИ	п о л	Бег			Бег			Под ни- ман ие туло в.	Нак лон впер ёд	От жи ман ие	Под тяг ива ние	ОУФ П
			3 0 м	6 0 м	1 0 0 м	1, 5 к м	2 км	3 к м					

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

III СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 5-6 классов, 11- 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	Бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14

	или на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	Или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО (далее – Комплекса)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Форма наставничества «ученик – ученик» предполагает взаимодействие обучающихся одной образовательной организации, при котором один из обучающихся находится на более высокой ступени образования и обладает организаторскими и лидерскими качествами, позволяющими ему оказать весомое, но, тем не менее, лишенное строгой субординации влияние на наставляемого

Анкета наставляемого

1. Сталкивались ли Вы раньше с программой наставничества? [да/нет]
 2. Если да, то где?
-

Инструкция:

Оцените в баллах от 1 до 10, где 1 – самый низший балл, а 10 – самый высокий

3. Оцените ожидаемый уровень комфорта при общении с наставником	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Насколько полезными/интересным, как Вам кажется, будут личные встречи с наставником?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Насколько полезны/интересными, как Вам кажется, будут групповые встречи?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Какой уровень поддержки Вы ожидаете от наставника?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Насколько Вы нуждаетесь в помощи наставника?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Насколько понятным, согласно Вашим ожиданиям, должен быть план, выстроенный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

наставником?										
9.Насколько Вам важно ощущение безопасности при работе с наставником?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.Насколько Вам важно обсудить и зафиксировать ожидания наставника?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.Оцените ожидаемые после завершения проекта перемены в Вашей жизни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.Оцените ожидаемую полезность проекта для Вас	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

13. Что Вы ожидаете от программы?

14. Что для Вас является особенно ценным в программе?

15. Вы рады, что участвуете в программе? [да/нет]

Личностные результаты			
Сформированность активности, организаторских способностей	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая	1	Наблюдение
	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов	2	
	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других	3	
Сформированность коммуникативных навыков, коллективизма	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально.	1	Наблюдение
	Поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы.	2	

	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию.	3	
Сформированность ответственности, самостоятельности, дисциплинированности	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца.	1	Наблюдение
	Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности учителя.	2	
	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	3	
Метапредметные результаты			
Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом	Овладел менее чем ½ объема задач, предусмотренных программой	1	Наблюдение
	объем усвоенных задач составляет более ½	2	
	демонстрирует полное понимание, предусмотренных программой задач за конкретный период	3	
Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий	знает, но избегает их употреблять в деятельности	1	Наблюдение
	Не всегда осуществляет контроль своей деятельности. При выполнении заданий применяет полученную информацию, при наличии контроля учителя.	2	
	Осуществляет контроль своей деятельности, понимает и оценивает правильность выполнения учебной задачи.	3	

2.5.Список литературы

Для педагога:

1. Костикова Г.В. Реализация комплекса ГТО в общеобразовательных организациях [Текст] / Г. В. Костикова, С. С. Михайлов, А. С. Фетисов // Физическая культура в школе. - 2016. - №4. - С. 2-8.
2. Фомичева Е.Н. Возможности внедрения и реализации комплекса ГТО в образовательных организациях [Текст] / Е. Н. Фомичева, А. В. Фомичев // Физическая культура в школе. - 2015. - №8. - С. 51-55.
3. Абрамович Д.В. Занятия физической культурой по месту жительства как фактор влияния на физическую подготовленность детей и подростков при выполнении нормативов комплекса ГТО [Текст] / Д. В. Абрамович, В. Ю. Лебединский, Э. Г. Шпорин // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №1. - С. 103.
4. Кузнецов В.С. Организационно-методические основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО в стрельбе [Текст] / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий // Физическая культура в школе. - 2016. - №2. - С.55-63.

Для обучающихся:

1. Погадаев Г.И.. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы [Текст] : учебно-методическое пособие / Г. И. Погадаев. - Москва : Дрофа, сор. 2016. - 178, [1] с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 978-5-358-16536-6.
2. Дуркин П.К.Формирование у школьников интереса к физической культуре: [Текст]: учеб.пособие. - Архангельск: Изд-во, Арханг. гос. техн. ун-та, 2006. - 375 с.

ПРОШУ ПОБАЛИТИ М
ПРОШУ ПОБАЛИТИ

31 днотон

Директор МОУ «СОШ №2 г.Евпatoria
Каптаневской области
им.Г.Споса Советского Союза Зыена М.А.»

/И.О.А.Трунова/

