

**Лысакова
Ирина
Васильевна**

Подписано
цифровой
подписью: Лысакова
Ирина Васильевна

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №190 Центрального района Санкт-Петербурга**

«ПРИНЯТО»

решением Педагогического совета

ГБОУ гимназии №190

Протокол от 28. 08. 2026 г. № 7

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ гимназии № 190

_____ И.В. Лысакова

Приказ от 28. 08. 2026 г. № 176

Дополнительная общеразвивающая программа

«Лёгкая атлетика»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 15 - 18 лет

Разработчик:

Анисимова Светлана Васильевна

педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат (целевая аудитория):

- учащиеся образовательного учреждения от 15 до 18 лет
- без наличия специальной подготовки
- при отсутствии медицинских противопоказаний

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребёнка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для обучающихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Уровень освоения – общекультурный

Объем и сроки освоения

Программа рассчитана на 1 года обучения: 72 часа - 1- год обучения (2 часа в неделю на протяжении одного года)

Режим занятий: 1 занятие в неделю

Цель и задачи программы

Создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья. Тренировка и совершенствование легкоатлетических видов спорта.

Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к районным соревнованиям «Президентские спортивные игры».

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с правилами и особенностями легкой атлетики и комплекса ГТО;
- обучение выполнению легкоатлетических видов спорта, базовых упражнений норм ГТО

обучение правилам техники безопасности во время тренировочного процесса и в период сдачи норм ГТО

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков, необходимых для выполнения нормативов;
- развитие внимания и координации;
- развитие коммуникативных способностей;
- развитие устойчивого интереса к физической культуре;

Воспитательные:

- воспитание понимания персональной ответственности за общий коллективный результат, готовность сотрудничать, уверенность в себе;
- формирование трудолюбия, основы самоконтроля, настойчивости, выдержки.

Планируемые результаты Предметные

- освоение уровня ОФП(общей физической подготовки);
- формирование представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,

Метапредметные

- умение самостоятельно проводить разминку, слаженно и продуктивно работать в группе;
- способность управлять своими эмоциями как в процессе занятий, так и на соревнованиях, входить в нужное эмоциональное состояние;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Личностные

- готовность обучающихся к саморазвитию в процессе подготовки к сдаче норм ГТО
- формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры
- умение использовать ценности физической культуры для достижения личностно -значимых результатов - дисциплинированность, ответственность, организованность, целеустремлённость, собранность, трудолюбие, способность к самоорганизации и самоконтролю;
- способность к адекватной самооценке и рефлексии по итогам выступлений и сдачи зачётов, проявление духа честного соперничества, спортивной этики.

Организационно-педагогические условия реализации программы Язык реализации программы

Обучение по программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Форма реализации программы – очная. В случае возникновения неблагоприятной

эпидемиологической обстановки, программа может быть реализована с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Условия набора и формирования групп

Группа формируется с учётом санитарных норм. В группу принимаются дети, желающие заниматься легкой атлетикой и сдачей норм ГТО,. Единственное требование – справка от врача о том, что ребёнок может заниматься в спортивной секции;

-В конце учебного года проводится итоговый контроль результативности освоения общеразвивающей программы.

Формы организации и проведения занятий:

Основной формой реализации программы является занятие. Занятия могут проводиться по группам или всем составом объединения. Формы проведения занятий: тренировочные занятия, собеседование, беседы, опрос, анкетирование, викторины, сдача нормативов, соревнования, тестирование.

Материально-техническое обеспечение реализации программы:

- Спортивный зал;
- Спортивная площадка
- Гимнастические маты и скамейки
- Шведская стенка
- Спортивные коврики
- Мелкий спортивный инвентарь (скакалки, утяжелители, гантели, мячи)
- Медицинская аптечка для оказания первой помощи;

Кадровое обеспечение: программу ведёт педагог со специальным педагогическим образованием.

Учебный план обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Входная диагностика
2	Программа «лёгкая атлетика».	24		24	
3	История лёгкой атлетики и ВФ СК ГТО	2	2	-	

4	Программа «ГТО в школе»	22		22	
5	Сдача контрольных нормативов	8		8	Тестирование
6	Внутришкольные и районные соревнования	14		14	Участие в соревнованиях
	Итого	72	4	72	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	02.09	23.05	36	72	72	1раз по 2 часа

3. Рабочая программа обучения

4. Задачи обучения.

- сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и её значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки; – сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Развивающие сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в

соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Воспитательные

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

Содержание программы 1. Вводное занятие

Теория: знакомство с группой. Перспективное ознакомление с программой на учебный год.

Физические качества, техника безопасности на занятиях

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение.

2. Основы гигиены, требования к форме и выполнению упражнений на занятиях

Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определённой частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая

большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического необходимо подбирать упражнения:

- качества, развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений; – облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения.

Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегчённых условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (частота вращения максимальная);
- рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения;
- имитационные упражнения с акцентировано-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

3. История лёгкой атлетики и ГТО

Лёгкая атлетика -олимпийский вид спорта. Объединяет следующие дисциплины:беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды(прыжки и метания), многоборья,пробеги(бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки,а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности.Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на Олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).

«Готов к труду и обороне» (аббрев. ГТО) — всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, созданный «в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения»[

Регулируется «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростносиловыми.

4. Программа «ГТО в школе» Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками,

обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой;

5. Сдача контрольных нормативов

Тестирование в группах по различным дисциплинам в соответствии с возрастной ступенью.

6. Участие в соревнованиях: внутришкольных, районных, городских различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание.

Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

Планируемые результаты обучения:

Предметные

- улучшение уровня ОФП;
- первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств.

Метапредметные

- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные

- понимание о двигательном качестве гибкость и её значимость для самосовершенствования;
- мотивация к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- ответственность, собранность, трудолюбие

Календарно-тематическое планирование обучения

№	Разделы программы	Тема занятия	Очная форма реализации программы		
			Количество часов		
			Теория	Практика	всего
1	Вводное занятие	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.	1	1	2
2	Лёгкая атлетика	История вида спорта: Лёгкая атлетика. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Упражнения из комплексов ОФП (общефизическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка).	1	1	2
3	Лёгкая атлетика	Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с места.	1	1	2
4	Лёгкая атлетика	Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с места.	1	1	2
5	Лёгкая атлетика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты. Техника метание мяча 150 г. с разбега.		2	2
6	Лёгкая атлетика	Низкий старт, стартовый разгон.		2	2
7	Лёгкая атлетика	Тестирование. Техника метание мяча 150 г. с разбега.		2	2
8	Лёгкая атлетика	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 20-30 м. Техника метание мяча 150 г. с разбега		2	2
9	Контрольное занятие	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 20-30 м. Техника метание мяча 150 г. с разбега.		2	2
10	Лёгкая атлетика	Бег по дистанции, финиширование. Бег с ускорением до 40 м.		2	2
11	Лёгкая атлетика	Бег по дистанции, финиширование. Бег с ускорением до 40 м.		2	2
12	Соревнования	Тестирование. Бег на 60 м. и 100 м.		2	2
13	Лёгкая атлетика	Техника бега на средние дистанции. Непрерывный бег до 10-20 мин. Бег по дистанции, финиширование.		2	2
14	Лёгкая атлетика	Техника бега на средние дистанции. Непрерывный бег до 10-20 мин. Бег по дистанции, финиширование.		2	2
15	Контрольное занятие	Развитие выносливости. Бег на 2000 м.		2	2

16	Соревнования	Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей. Инструктаж по ОТ при занятиях по стрельбе.		2	2
17	Лёгкая атлетик	Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, теннис)		2	2
18	Комплекс ГТО	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, теннис)		2	2
19	Соревнования	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, теннис)		2	2
20	Контрольное занятие	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения.		2	2
21	Комплекс ГТО	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.		2	2
22	Комплекс ГТО	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Беговая подготовка. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, теннис)		2	2
23	Комплекс ГТО	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Беговая подготовка		2	2

24	Комплекс ГТО	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гимнастические скамейки.		2	2
25	Комплекс ГТО	Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, теннис)		2	2
26	Комплекс ГТО	Упражнения на гимнастической стенке. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, теннис)		2	2
27	Комплекс ГТО	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по канату. Упражнения на развитие гибкости.		2	2
28	Контрольное занятие	Выполнение комплекса ГТО.		2	2
29	Комплекс ГТО	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.		2	2

30	Контрольное занятие	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, теннис).		2	2
31	Контрольное занятие	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.		2	2
32	Комплекс ГТО	Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, теннис)		2	2
33	Комплекс ГТО	Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, теннис)		2	2
34	Контрольное занятие	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, теннис)		2	2
35	Соревнования	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.		2	2
36	Контрольное занятие	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Общешкольные лично – командные игры в баскетбол.		2	2
				Всего72ч.	

Методические и оценочные материалы.

Методические материалы

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической подготовке.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности обучающихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учётом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определённой целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической подготовке используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, их состояния здоровья).

2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп обучающихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между обучающимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).

3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учётом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).

4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учёта и использования психофизиологических особенностей обучаемых).

5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).

6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

*

Методы развития скоростно-силовых способностей:

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.

- соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся приставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъёмом, проявляя максимально волевые усилия.

- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

Методическое обеспечение обучения (ресурсы)

№ п/п	Перечень разделов или тем занятий	Форма занятий	Дидактическое и техническое оснащение	Электронные образовательные ресурсы (по разделу ОП
1	Вводное занятие	Беседа, Презентация, Тренировка	ГТО для обучающихся в общеобразовательных Приложение 1	https://ok.ru/group/
2	Основы гигиены. Требования к форме на занятиях	Тестирование, Зачёт, Опрос	Рекомендации Министерства науки и высшего образования РФ Приложение 2	https://kozelskadm.gosuslugi.ru/
3	Теория и история ВФ СК ГТО	Тестирование Зачёт, Опрос	Тестовые вопросы , анкеты	https://yandex.ru/search/
4	Программа «ГТО в школе»	Беседа, Презентация, Тренировка	Сайт ФВСК ГТО, личный кабинет, регистрация, тренировочный процесс подготовки сдачи нормативов	<u>Вход в личный кабинет ВФСК ГТО (gto.ru)</u>
5	Сдача контрольных нормативов	Беседа, Презентация, Тренировка	Планшет, протоколы, маты гимнастические, скакалка. гимнастическая скамейка	Заполнение протоколов, видеофиксация
6	Основы судейства	Беседа, Презентация, Тренировка	Заявки, протоколы, бланки фиксации	https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot01022016-n-70/
7	Внутришколь- ные и районные соревнования	Тестирование, Контрольные занятия	Опросы и тесты по разделам программы, Практические контрольные задания по темам программы	<u>ВФСК ГТО (gto.ru)</u>

Для успешной реализации программы на занятиях используются достижения в области современных информационных технологий. В режиме online, либо в записи просматриваются лучшие, либо, напротив, не очень удачные моменты исполнения осваиваемого материала, анализируется техника выполнения упражнений, артистизм. На занятиях активно используется компьютер.

В реализации данной программы предполагается использование различных *педагогических технологий*, основанных на личностно-ориентированном подходе:

- технология индивидуального обучения;
- технология сотрудничества;
- технология коллективной творческой деятельности;
- коммуникативные технологии;

- Здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- проектные технологии.

Организация обучения на основе технологического подхода позволяет удовлетворять образовательные запросы каждого ребёнка в соответствии с его индивидуальными способностями, создаёт условия для самореализации, саморазвития, формирования компетентностей, для полноценной жизни в современном обществе.

Методы:

- словесный (объяснение, беседа);
- наглядный (педагогический показ);
- практический (отработка практических упражнений)

С целью определения результативности используются диагностические методики, учитывается участие в соревнованиях различного уровня, итоговые аттестации по итогам года.

Список литературы Для педагогов:

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
3. ФГОС нового поколения.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
6. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
7. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.

Для учащихся и родителей:

1. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А., "Физическое воспитание": Москва, 2006г.
2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
3. Формирование здорового образа жизни подростков : (учеб. пособие) / [сост. : Ф. К. Тетелютина и др.]
4. Шараев, П. Н. Витамины и здоровье / П. Н. Шараев ; МЗ РФ; ИГМА. - 3-е изд., испр. и доп. - Ижевск : Экспертиза

5.2. Оценочные материалы

Контроль осуществляется в формах:

- беседа;
- наблюдение;
- опрос;
- тестирование;
- анкетирование;
- выступления;
- участие в соревнованиях.

Таким образом, обучение по дополнительной общеобразовательной программе «ГТО в школе» позволяет создать необходимые условия для развития личности каждого ребёнка, исходя из актуального уровня его возможностей, сохранить и развить его физическое здоровье.

Протоколы выполнения нормативов

_____ класс

№	ступень	ФИО	Наклон	Сгибание рук	Подтягивание	Прыжок с места	Подним тулов \ пресс	Метание
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								

_____ класс

№	ступень	ФИО	60м	1000м	Челночный бег
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).
2. Не заходить в спортзал без разрешения проводящего занятия и не выполнять упражнений на снарядах.
3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.
4. Производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.
5. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы.
6. Проверить состояние запасного выхода и его санитарно- гигиенические нормы.

Требования по технике безопасности во время занятий

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения проводящего занятия и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах, футбольных воротах.
2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения проводящего занятия, а сложные технические элементы – со страховкой.
3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством преподавателя (инструктора) физической культуры.
4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.
6. Не покидать место проведения занятий без разрешения проводящего занятия.
7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом проводящему занятию.
2. Оказать занимающемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».
3. Известить администрацию, а также родителей пострадавшего несовершеннолетнего.
4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать занимающихся в место, предусмотренное планом эвакуации (спортплощадка). Сообщить в дежурную

часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

Требования по окончании занятий

1. Убрать инвентарь в место хранения.
2. Организованно выйти из зала в сопровождении проводящего занятие.
3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо.
4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.
5. Закрыть окна на щеколды, подсобные помещения на ключ, выключить свет.
6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях

Инструкция по мерам безопасности при сдаче испытаний Всероссийского физкультурноспортивного комплекса ГТО 1. Общие требования безопасности

1.1. К сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и изучившие требования по мерам безопасности при сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

1.2. В период сдачи норм ГТО необходимо соблюдать правила безопасного поведения, установленные правила сдачи норм ГТО, режим (график) выполнения спортивных мероприятий (норм, упражнений) и отдыха, соблюдать правила личной и общественной гигиены.

1.3. При сдаче норм ГТО возможно воздействие на людей опасных факторов, которые могут привести к случаям травматизма: - неисправные и не проверенные (не осмотренные) спортивные снаряды, инвентарь и оборудование; - скользкий мокрый грунт, влажный настил, неровности площадки, участка

1.4. При выполнении норм ГТО в закрытых помещениях необходимо соблюдать правила противопожарного режима, знать порядок вызова пожарной охраны, расположение первичных средств пожаротушения, эвакуационных (запасных) выходов.

1.5. Выполнение норм ГТО производится в подготовленной спортивной одежде (форме) и обуви. 1.7. При сдаче нормативов ГТО соизмерять свои физические возможности с предельными временными и количественными нормативами ГТО.

2. Требования безопасности перед началом сдачи норм ГТО

2.1. Подготовить и надеть спортивную одежду и обувь. Обувь должна быть с нескользящей подошвой, застегнута или зашнурована, шнурки заправлены.

2.2. Убедиться (удостовериться), что спортивные снаряды, инвентарь и оборудование исправны и надежны в эксплуатации.

2.3. Проверить площадку или место для сдачи норм ГТО на предмет отсутствия посторонних предметов и факторов, которые могут повлиять на безопасное выполнение норм ГТО.

2.4. Провести индивидуальную спортивную разминку всех групп мышц или принять участие в групповой спортивной разминке, проводимую подготовленным лицом (инструктором, спортсменом, физкультурником).

3. Требования безопасности при выполнении (сдаче) норм ГТО (лёгкая атлетика, пулевая стрельба, гимнастика, плавание)

3.1. Выполнять все требования безопасной сдачи норм ГТО.

3.2. Находиться на указанном или безопасном расстоянии от лиц, выполняющих упражнение при сдаче норм ГТО, не создавать им помех и не отвлекать от выполнения спортивного норматива.

3.3. При легкоатлетическом беге не допускаются: - столкновения соревнующихся; - удары по рукам и ногам; - захваты руками за одежду соревнующихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться, защитив по возможности от удара о землю (препятствие) в первую очередь голову и живот.

3.5. При ухудшении самочувствия, появления боли или получении травмы прекратить выполнение упражнения (норматива), немедленно сообщить об этом инструктору или старшему на этапе сдачи норм ГТО.

3.6. При групповом забеге (старте) на короткие дистанции бежать по своей (указанной) дорожке. 3.7. Во избежание столкновений, как на дистанции, так и на финише исключать резкую «стопорящую» остановку.

3.8 При выполнении нормативов ГТО по пулевой стрельбе быть внимательным к указаниям старшего (инструктора) на огневом рубеже, выполнять все его требования и команды, не направлять оружие в свою сторону и на других людей. По команде «Стой» («Стоп») прекратить стрельбу и выполнить указания старшего на огневом рубеже.

3.9 При сдаче нормативов ГТО по плаванию выполнять требования инструктора по плаванию, плыть по своей водной дорожке, не создавая помех соревнующимся. Запрещается допускать в воде действия (шалости), связанные с нырянием и захватом находящихся в воде людей, подавать крики ложной тревоги. При необходимости, соизмерив свои силы и возможности оказывать посильную помощь утопающим (терпящим бедствие на воде).

4. Требования безопасности при сдаче норм ГТО на лыжах

4.1. Спортивная одежда должна быть теплой, легкой, не стесняющей движения (нижнее нательное белье предпочтительнее хлопчатобумажное). Лыжные ботинки должны соответствовать размеру ног, быть свободными, носки – хлопчатобумажными, а сверху них – шерстяными.

4.2. Проведение лыжных гонок при температуре воздуха ниже – 18°C и скорости ветра более 2,0 м/сек не допускается.

4.3. Перед проведением лыжных гонок лыжная трасса должна быть проверена на предмет отсутствия опасностей

4.4. Опасными факторами при сдаче норм ГТО на лыжах являются: - обморожение; - неисправность, ненадежность или поломка креплений лыж или самих лыж; - поломка лыжных палок; - неправильный подбор лыжных ботинок; - неподготовленность лыжной трассы (лыжни); - неправильная техника движения на лыжах; - встреча с дикими животными.

Порядок и правила выполнения нормативов

ГТО (Готов к труду и обороне) — это физкультурно-спортивная программа целью которой является поддержание и развитие физического состояния населения, а также его привлечения к регулярным занятиям спортом. Комплекс ГТО был разработан ещё во времена СССР, а уже в настоящее время обновлён и перезапущен в России.

Также можно встретить аббревиатуру ВСФК ГТО, что значит Всероссийский физкультурноспортивный комплекс Готов к труду и обороне. Это своего рода центры в которых можно получить всю необходимую информацию касательно комплекса или даже попытаться получить значок. За более подробной информацией рекомендуется обращаться на [официальный сайт ГТО | Нормативы ГТО | ВФСК ГТО \(gto.ru\)](http://gto.ru)

Чтобы получить значок ГТО нужно выполнить определённое количество нормативов из комплекса. Каждый комплекс соответствует полу и возрасту. За выполнение комплекса можно получить бронзовый, серебряный или золотой значок. Выполнять комплекс и получать значки можно в каждой возрастной группе по достижению необходимого возраста. Всего 18 ступеней. Учащиеся школы входят в возрастной диапазон с 1 по 7 ступень.