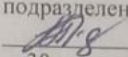


Министерство образования Красноярского края  
Главное управление образования администрации города Красноярска  
МАОУ СШ №115

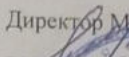
РАССМОТРЕНО

на заседании совета ШСК  
«Факел»  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель структурного  
подразделения  
 Н.В. Пашкова  
« 30 » августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ № 115  
 Т.В. Лукьянова  
Приказ № 251/л-уч  
от « 01 » сентября 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности  
«ГТО»  
программа нацелена на учащихся 1-11 классов  
на 2022-2023 учебный год

Составитель:  
Педагог ДО Великонская Н.И.

Красноярск, 2022

## **Пояснительная записка**

На прошедшем в марте 2013 года совещании по развитию детско-юношеского спорта Президент РФ В.В. Путин заявил о том, что, несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, сейчас многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и с детским спортом серьёзно не изменилась.

Для решения этой проблемы и укрепления здоровья детей В.В. Путин и предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка. Он также заявил о том, что название программе нужно придумать другое, и поручил Минобрнауки и Министерству спорта заняться её разработкой. Также было предложено вносить оценку уровня физической подготовки школьника в аттестат и учитывать её при поступлении в вузы. Инициативу президента ввести ГТО поддержали депутаты Госдумы, сенаторы Совета Федерации, ректоры вузов, а также ДОСААФ России (Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту).

В чём состояла суть системы ГТО в Советском Союзе? В СССР в общеобразовательных учреждениях, профессиональных и спортивных организациях существовала программа физкультурной подготовки под названием «Готов к труду и обороне», или ГТО.

Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепления здоровья граждан, являлся основой системы физического воспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе.

В программе участвовали граждане страны в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физической подготовки. Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др. Сдача нормативов подтверждалась специальными значками – серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО».

Программа действовала с 1931 по 1991 годы, при этом требования ГТО с течением времени менялись.

В соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ВФСК ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 №1165-р, с 1 января 2016 года осуществляется внедрение ВФСК ГТО среди обучающихся всех образовательных организаций Российской Федерации.

В жизни ребенка необходимо выделить два основных приоритета – это состояние его здоровья и образованность, к которым следует активно стремиться. Однако современная ситуация сложилась так, что оба приоритета заняли по отношению друг к другу диаметрально противоположные позиции. Об этом свидетельствует школьная статистика состояния здоровья учащихся. Так, нарушениями опорно-двигательного аппарата подвержены около 60% детей, к выпускному классу 20-25% школьников близоруки, свыше 30% имеют хронические заболевания. Если сложить вместе эти показатели, то получится, что в общей сложности 80-90% учеников имеют нарушения состояния здоровья.

Одним из средств, способствующих укреплению здоровья и физическому развитию ребенка, является физическая культура, состояние которой в наших учебных заведениях (от дошкольных до вузов) признано критическим, что подтверждают цифры. Известно, что учащийся должен иметь объем двигательной активности не менее 10-14 часов. Уроки же физкультуры в школе могут удовлетворить еженедельную потребность ребенка в движении только на 12-15% от требуемой, именно поэтому возникла необходимость создания данной программы в системе дополнительного образования, благодаря занятиям по которой активная двигательная нагрузка учащихся увеличится на 4 часа.

Дополнительная образовательная программа «ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Цель программы:** развитие двигательных способностей и комплексное воспитание физических качеств у детей и подростков.

**Задачи:**

- сохранять и развивать двигательную активность детей;
- закрепить у детей интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- ознакомить с основами теоретических знаний;
- гарантировать направленное развитие физических качеств, двигательных способностей, укрепить здоровье;
- помочь ребенку в индивидуальном выборе двигательной деятельности;
- способствовать формированию у детей коммуникативных навыков и умений осваивать новые виды деятельности.

Программа «ГТО» рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю (4 часа). Кроме учебно-тренировочных занятий в программу включены соревнования, тестирования (организованные учителями школы совместно с центром внедрения ВФСК ГТО по Красноярскому краю, Фестиваль ГТО и т.д.). Общее количество часов по программе – 136 часов ежегодно. Возраст учащихся – 15-17 лет. Зачисление в группу производится на основе медицинской справки. Общее количество учащихся в группе – 10-15 человек.

В спортивную секцию принимаются желающие систематически заниматься физической культурой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом на любой год обучения в зависимости от индивидуальных способностей и физической подготовленности учащихся. Зачисление в группы производится на основании сдачи контрольных требований по общей физической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится 1-25 мая.

По окончании обучения по данной программе учащиеся должны:

**знать**

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

**уметь**

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;

- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- демонстрировать здоровый образ жизни
- выполнять требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» не ниже бронзового значка.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тесты-упражнения, для каждой возрастной группы определены свои нормативы (приложение №1). Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 3 раза в учебном году: в сентябре, в конце декабря, в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам отдельно для мальчиков и девочек.

Результаты, оцениваемые в таблицах одним очком являются оптимально-минимальным для данного возраста и пола.

После сентябрьского тестирования оценивается уровень физической подготовленности учащихся на начало учебного года. Результаты анализируются: определяется уровень подготовленности учащихся в каждом двигательном умении. На основании анализа педагог планирует и включает в занятие необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень двигательной подготовленности, подбирает подвижные игры с направленным физическим развитием.

Второе тестирование по тем же упражнениям (обычно кроме бега на 30 м). Результаты сравниваются с данными на начало учебного года, и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности. Педагог вновь корректирует планы работы на занятиях и в системе домашних заданий.

В ходе майского тестирования по общей сумме набранных очков по таблицам определяется соответствующий уровень физической подготовленности каждого учащегося за год.

### Учебно-тематический план

№	Название темы	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теория	34		
2.	Развитие двигательных качеств		12	
3.	Развитие силовых способностей		10	
4.	Развитие быстроты		10	
5.	Развитие гибкости		10	
6.	Развитие выносливости		10	
7.	Развитие ловкости		10	
8.	Контроль двигательной подготовки		10	
9.	Участие в соревнованиях, тестировании в рамках ВФСК ГТО		30	
	Всего:	34	102	136

### Содержание программы

#### Тема 1. Теория – 34 ч.

- 1 Понятие о физической культуре и спорте.
- 2 Инвентарь и оборудование. Хранение и уход за ним.

- 3 Правила поведения и безопасности на занятиях.
- 4 Гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий.
- 5 Правила личной гигиены.
- 6 Общая характеристика спортивной тренировки.
- 7 Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья.
- 8 Страховка и самостраховка на занятиях.
- 9 Строение и функции человеческого тела
- 10 Техника и тактика игровых видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол, регби, гандбол)

## **Тема 2. Развитие двигательных качеств – 12 ч.**

Легкоатлетические упражнения.

Бег: 20, 30,60 м, повторный бег -два-три отрезка по 20-30 м . Эстафетный бег с этапами до 40 м . Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

Многоборье: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

## **Тема 3. Развитие силовых способностей - 10 ч.**

1. Упражнения с внешним сопротивлением:

- упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновые и другие амортизаторы);

- упражнения с партнером;

- упражнения с преодолением сопротивления внешней среды.

2. Упражнения с преодолением собственного веса:

- гимнастические силовые упражнения;

- легкоатлетические прыжковые упражнения: одно и многократные прыжки через предметы разной высоты, прыжки в глубину;

- упражнения с преодолением препятствий, связанные с подтягиванием и подниманием в висе туловища.

3. Изометрические упражнения:

- упражнения в пассивном напряжении: удержание груза рукой и т.п.;

- упражнения в активном напряжении: напряжение мышц в определенных положениях в течение 5-10 сек.

## **Тема 4. Развитие быстроты – 10 ч.**

1. Упражнения для развития быстроты простой и сложной двигательной реакции:

- упражнения, выполняемые по команде из разных и.п. в заранее условленное конечное положение:

- упражнения, связанные с манипулированием мячом руками и ногами (броски и ловля, ловля отскока от пола и стены, ведение мяча рукой, ногой, удары мяча рукой и ногой);

- упражнения в развитии и совершенствовании реакции выбора двигательного действия из нескольких возможных вариантов;

2. Упражнения для развития быстроты одиночного движения:

- упражнения, связанные с реакцией на движущуюся цель.

3. Упражнения для развития сложного (многосоставного) движения, связанного с изменением положения тела в пространстве или с переключением с одного действия на другое:

- подвижные игры, связанные с ловлей и «осаливанием» рукой или мячом;

- преодоление полос препятствий с разными общими заданиями и выполнение индивидуальных заданий;

- элементы спортивных игр и единоборств: «бой петухов», «кто сильнее».

4. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег па 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, по перемещению приставными шагами

5. Упражнения для развития частоты целенаправленных движений

- «вытолкни из круга» или в перетягивании каната или палки.

#### **Тема 5. Развитие гибкости – 10 ч.**

- комплексы упражнений для целенаправленного воздействия на суставы, подвижность которых определяет успешность спортивной деятельности (художественная и спортивная гимнастика, акробатика, фигурное катание и др.)

#### **Тема 6. Развитие выносливости – 10 ч.**

##### **1. Упражнения для развития общей выносливости**

1. Упражнения для развития общей гибкости:

- бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30, 60 м:

- бег с предельной скоростью с "ходу";

- бег под уклон (угол до 15 градусов);

- бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью и т.п.

2. Упражнения для развития специальной гибкости:

- индивидуальные упражнения, связанные с максимальной подвижностью суставов: махи, вращения, которые выполняются пружинистыми движениями:

- упражнения с партнером или с отягощением, направленные на подвижность во всех суставах для укрепления общей гибкости.ти:

- бег по стадиону (больше 800м);

- бег по пересеченной местности (больше 1 км);

- бег на лыжах;

- плавание в бассейне или открытом водоёме (свыше 400м);

- езда на велосипеде (свыше 30мин);

- поход.

2. Упражнения для развития специальной выносливости:

- Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии;

- Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа –1,5 минуты;

- Прыжки на возвышение 30-40 см – 1 минута;

- Чередование рывков и медленного бега. Сделать рывок на 10-30 метров, вернуться обратно медленно бегом, повторять 5-10 раз;

- Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди – 15 прыжков на каждой ноге;

- Кувырок вперед, рывок на 6 метров, падение, 10 прыжков из глубокого приседа – 2-3 раза;

- Упражнения с амортизатором и эспандером.

### **Тема 7. Развитие ловкости – 10 ч.**

#### 1. Упражнения для развития координации:

- комплекс общеразвивающих комбинированных упражнений, связанных с координацией рук, ног, туловища (одно и разносторонние, скрестные);
- упражнения с мячом: манипулирование руками и ногами, ракетками, метание в цель и др.

#### 2. Упражнения для развития вестибулярного аппарата:

- акробатические упражнения, связанные с кувырками вперед и назад, перекатами, переворотами в разные стороны;
- стойка па голове и руках с опорой о стену;
- повороты на уменьшенной опоре, гимнастическом бревне на 180 градусов. 360 градусов на двух ногах переступанием.

#### 3. Упражнения для развития способности действовать в непривычных, нестандартных положениях:

- элементы спортивных игр: футбола, баскетбола, ручного мяча, хоккея с мячом;
- эстафеты с препятствиями и с заданиями, включающими разнообразные действия.

### **Тема 8. Контроль двигательной подготовки – 10 ч.**

- Бег 30 м
- Прыжки в длину с места
- Челночный бег 5х6м
- Подтягивание
- Метание набивного мяча.

### **Тема 9. Участие в соревнованиях, тестировании в рамках ВФСК ГТО – 30 часов.**

- Фестиваль ГТО (школьный уровень)
- Зимний фестиваль ГТО (районный уровень)
- Сдача нормативов ВФСК ГТО
- Соревнования в рамках ШСЛ, Спартакиады Советского района среди общеобразовательных организаций по лёгкой атлетике, лыжному спорту, плаванию.

## **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, подвижные игры, спортивные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

В теоретических занятиях учащиеся овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры настольного тенниса, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия включают в себя общую физическую подготовку. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнить и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости- подвижности в суставах.

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-15 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14-15 лет преподавателю следует ограничивать в занятиях упражнения на развитие быстроты движений; с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

Основными педагогическими принципами работы преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами разных видов спорта;

- проведение занятий в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении.

Основными формами проведения занятий являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала),

- практические занятия (освоение и отработка практических знаний и умений),

- нестандартный урок (экскурсии, игры во время обучения),

- научно-практические конференции,

- зачеты и экзамены (форма проверки теоретических знаний и овладения практическими навыками).

Методы, применяемые при реализации данной программы:

1.Словесные: рассказ, беседа, объяснение.

2.Наглядные: иллюстрации, демонстрации.

3.Аудиовизуальные: сочетание словесных и наглядных методов.

4.Практические: упражнения.

5.Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха

6. Метод игры

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал,

- скакалки,

- баскетбольные щиты и мячи,

- набивные мячи различного веса,

- перекладина,

- гимнастический конь,

- гимнастический козел,



- канат,
- секундомер,
- маты,
- эстафетные палочки,
- гимнастические палки,
- гантели,
- гимнастическая стенка,
- обручи,
- кегли,
- веревки,
- магнитофон,
- фотоаппарат,
- спортивные тренажеры.

### **Список литературы**

#### **Список учебных пособий, рекомендуемый для учителя:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» - М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень \_ М.: Просвещение, 2014.
3. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень \_ М.: Просвещение, 2014.
4. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень \_ М.: Просвещение, 2014.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ - М.: Издательский центр «Академия», 2002. с.520.
6. Журавин М.Л., Меньшикова Н.К., Казакевич Н.В. Гимнастика: учеб. для высш. пед. учеб. заведений/ - М.: Издательский центр «Академия», 2001. с.448.
7. Кудрявцев М.Д., Копылова Ю.А., Полянская Н.В. Вариативное содержание третьего урока физической культуры с оздоровительной и образовательной направленностью. Учебно-методическое пособие – Красноярск -2005.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998, с272.
9. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие. – 2-е издание – Красноярск: РИО КГПУ, 2001, с.120.
10. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002, с.384.
11. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. / - Ростов-н/Д: Феникс, 2001, с.256.
12. Погадаев Г.И. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / 2-е изд. – М.: Просвещение, 2007, с.62.

#### **Список учебных пособий, рекомендуемый для учащихся:**

1. Покровский А.А. Рекомендации по питанию спортсмена - 1975г.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов /Под общей ред. Буйлина Ю.Ф., Курамшина Ю.Ф., ФиС, 1981г.
3. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена - М., ФиС, 1976г.

**Приложение №1**

**Контрольные нормативы по физической подготовке**

№	Контрольные нормативы	10-11 лет		12-13 лет		13-14 лет		15 -17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>ОФП</b>									
1	Бег 30 м, с	5,8-5,5	6,2-5,9	5,6-5,3	6,1-5,8	5,4-5,1	6,0-5,7	5,3-5,0	6,0-5,7
2	Прыжок в длину с места, см	180	165	185	170	190	175	195	180
3	Челночный бег 5 х 6 м, с	12,5	12,7	12,0	12,2	11,5	11,7	11,0	11,3
4	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м (сидя)	5,5	4,0	6,0	4,5	6,5	5,0	7,0	5,5
5	Подтягивание из виса лежа, раз	14-18	10-15	16-20	13-18	20-25	18-22	25-30	20-25

Приложение №2

**Вопросы для сдачи экзамена по теоретической подготовке**

***Первый год обучения:***

- 1 Понятие о физической культуре и спорте.
- 2 Инвентарь и оборудование. Хранение и уход за ним.
- 3 Правила поведения и безопасности на занятиях.
- 4 Гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий.
- 5 Правила личной гигиены.
- 6 Общая характеристика спортивной тренировки.
- 7 Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья.
- 8 Страховка и самостраховка на занятиях.

***Второй год обучения:***

- 1 Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.
- 2 Инвентарь и оборудование. Хранение и уход за ним.
- 3 Правила поведения и безопасности на занятиях.
- 4 Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений.
- 5 Основные правила закаливания и его значение.
- 6 Структура учебно-тренировочного занятия.
- 7 Построение и содержание разминки
- 8 Значение и содержание врачебного контроля на занятиях.
- 9 Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний

***Третий год обучения:***

- 1 Возникновение и развитие Олимпийского движения
- 2 Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.
- 3 Правила поведения и безопасности на занятиях.
- 4 Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки.
- 5 Сущность самоконтроля и его роль при занятии спортом. Дневник самоконтроля
- 6 Дать понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы).
- 7 Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения
- 8 Правила соревнований.
- 9 Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях

**Мониторинг  
уровня физической и теоретической подготовленности обучающихся**

По дополнительной образовательной программе ГТО

Педагог ДО Великонская Н.И.

Творческое объединение ШСК «Факел»

Год обучения 2021-2022 уч. год

№ п/п	ФИО обучающихся	результат на начало уч. года		результат на ½ уч. года		результат на конец уч. года	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
	Всего Низкий уровень - ...% Средний уровень - ...% Высокий уровень - ....%						