

Приложение  
к основной образовательной программе  
уровня среднего общего образования  
(ФГОС СОО)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №30 имени Павлюченко И.В.  
муниципального образования Кушевский район  
Краснодарского края

СОГЛАСОВАНО  
на заседании методического  
совета МБОУ СОШ №30  
им. Павлюченко И.В.  
Протокол № 1  
от 31.08.2022

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
МБОУ СОШ №30  
им. Павлюченко И.В.  
\_\_\_\_\_ Ю.А. Ярошик

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
« Легкая атлетика (ОФП)»  
ДЛЯ 10-11 КЛАССА**

**(1 час в неделю, всего – 68 часов)**

Составитель: Калинина Виктория Валериевна,  
учитель физической культуры

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

### **1. «Комплекс основных характеристик образования»**

- 1.1. Пояснительная записка.....
- 1.2. Цель и задачи программы .....
- 1.3. Планируемые результаты .....
- 1.4. Содержание курса .....
- 1.5. Тематическое планирование .....

### **2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

- 2.1. Условия реализации программы .....
- 2.2. Формы аттестации .....
- 2.3. Техника безопасности .....
- 2.5. Список литературы.....

## Пояснительная записка.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 10-11 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Программа разработана на уровень среднего общего образования, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе авторской программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016; рабочих программ «Физическая культура» Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы»; Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 30 им.Павлюченко И.В., Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Программа предусматривает ориентацию на следующие цели:**

внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач:**

создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

**Программа учитывает следующие принципы:**

- принцип комплектности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 68 часов, 2 года обучения: 10 класс 34 недели; 11 класс 34 недели; (по 34 часа) в год в 10-11 классах. Возраст обучающихся с 16 до 17 лет. Программа ориентирована на возрастную группу школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно- оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» V ступень 10-11 класс (16- 17 лет)

**Актуальность программы:** занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО

избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки педиатра, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы и ОВЗ. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

## **I. Планируемые результаты для реализации программы Результаты первого уровня:**

- Получение элементарных представлений о требованиях к выполнению норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО;
- Приобретение знаний и умений правильного выполнения норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО.

### **Результаты второго уровня:**

- Формирование навыков выполнения норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО.

### **Результаты третьего уровня:**

- Мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Участие в спортивных мероприятиях школьного, муниципального, регионального уровня.

### **Универсальные учебные действия**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

Коммуникативные:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Регулятивные:

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных

- действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Формы подведения итогов реализации программы: Спортивные мероприятия.** Спортивные мероприятия в форме соревнований внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, товарищеские встречи проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся. Участие в тестировании норм ГТО.

## **II. Содержание программы внеурочной деятельности V ступень (10 класс)**

### Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) V ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### Двигательные умения и навыки.

#### **Развитие двигательных способностей**

*Челночный бег 3x10м.* Техника выполнения челночного бега. Бег с максимальной скоростью 10м. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей кеглей). Эстафеты с челночным бегом.

*Бег на 30 м. Бег на 60 м. Бег 100м.* Техника выполнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 60-100 м. Высокий старт 15-20 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета»,

«Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

*Бег на 2 км; 3 км.* Техника выполнения. Повторный бег на 200-400 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

*Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)* Техника выполнения.

Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

*Рывок гири.* Техника выполнения. Упражнения с гантелями. Упражнения для развития силы.

*Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.* Техника выполнения. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от

пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки. Статические упражнения.

*Прыжок в длину с разбега.* Техника выполнения. Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Техника выполнения. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

*Метание снаряда на дальность.* Техника выполнения. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание снаряда на технику. Метание на результат.

*Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту).*

Техника выполнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения

«Лесенка», «Складной нож», «Ножницы»



*Плавание 50 м.* Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание 25 и 50 метров произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?».

*Стрельба из пневматической винтовки.* Техника выполнения. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

*Туристский поход с проверкой туристских навыков.* Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

V ступень (11 класс)

#### Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) V ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### Двигательные умения и навыки.

##### Развитие двигательных способностей

*Челночный бег 3x10м.* Техника выполнения челночного бега. Бег с максимальной скоростью 10м. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей кеглей). Эстафеты с челночным бегом.

*Бег на 30 м. Бег на 60 м. Бег 100м.* Техника выполнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 60-100 м. Высокий старт 15-20 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета»,

«Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

*Бег на 2 км; 3 км.* Техника выполнения. Повторный бег на 200-400 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

*Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши).* Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девушки) Техника выполнения.

Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

*Рывок гири.* Техника выполнения. Упражнения с гантелями. Упражнения для развития силы.

*Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.* Техника выполнения. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки. Статические упражнения.

*Прыжок в длину с разбега.* Техника выполнения. Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Техника выполнения. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

*Метание снаряда на дальность.* Техника выполнения. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание снаряда на технику. Метание на результат. *Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту).* Техника выполнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Упражнения

«Лесенка», «Складной нож», «Ножницы»

*Плавание 50 м.* Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание 25 и 50 метров произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?».

*Бег на 3км, 5км.* Техника выполнения.

*Стрельба из пневматической винтовки.* Техника выполнения. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной

мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

*Туристский поход с проверкой туристских навыков.* Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте.

## Тематический план 10 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<b>I раздел. Основы знаний</b>		
1	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Регистрация на сайте. Виды испытаний (тестов) V ступени, нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
2	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Подвижные игры и эстафеты.	1
3	Изучение рекомендаций к недельной двигательной активности. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
<b>II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>		
4	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Челночный бег 3x10м. на результат. Эстафета «Вызов номеров»	1
5	Физическое качество- скорость. Закрепление основ техники бега на короткие дистанции. Бег на 30м;60м, 100м. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег на результат 30м,60м,100м. Игры и эстафеты.	1
6	Физическое качество- выносливость. Бег на 2-3 км. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Игры и эстафеты.	1
7	Тактика бега на длинные дистанции. Распределение сил на дистанции бега на 2-3 км. Техника выполнения; бег в среднем темпе. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Подвижные игры и эстафеты.	1
8	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание снаряда на дальность. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Метание снаряда на дальность. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Бег в среднем темпе: дистанция бега 2-3 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
9	Понятие ОФП и СФП. Метание снаряда на дальность. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Распределение сил на дистанции бега на 2-3 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
10	Лично-командные соревнования. Тестирование: Бег на 2 км.,3 км. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага.	1
11	Первая помощь при травмах. Тестирование метание снаряда на дальность. Подвижные игры и эстафеты.	1
12	Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Через овраг». Подвижные игры и эстафеты.	1
13	Тестирование Прыжок в длину с места. Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подвижные игры и эстафеты.	1

14	Физическое качество- сила. Техника выполнения: Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Рывок гири. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
15	Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование. Тестирование (один из выбранных видов испытаний): Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Рывок гири. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки). Подвижные игры и эстафеты.	1
16	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения при беге на длинные дистанции. Техника выполнения: Подвижные игры и эстафеты. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
17	Бег на 3, 5 км	1
18	Значение занятий на свежем воздухе. . Подвижные игры и эстафеты.	1
19	Тестирование: Бег на 3 км, 5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
20	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в стрелковом тире. Ознакомление: Стрельба из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки, в задержке дыхания, плавного спуска. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
21	Ознакомление: Стрельба из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки, в задержке дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрелов по мишени. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
22	Ознакомление: Стрельба из электронного оружия. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки, в задержке дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрелов по мишени. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
23	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). СПУ. Старты из воды. Повороты. Проплавание отрезков 25, 50м произвольным способом. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
24	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Проплавание отрезков 25, 50м произвольным способом. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
25	Ознакомление: плавание, значение закаливающих процедур. Тестирование: дистанция 50м проплавание вольным стилем. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
26	Физическое качество (гибкость). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
27	Тестирование. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
28	Физическое качество (сила). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Техника выполнения. Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
29	Тестирование: Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
30	Понятие-выносливость. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1

<b>31</b>	Распределение сил по дистанции. Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
<b>32</b>	Тактика бега. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты.	1
<b>33</b>	Ознакомление: Туристический поход. Знать: Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила поведения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Оказание первой помощи. Укладка рюкзака. Движение по дорогам и пересечённой местности. Отработка навыков преодоления препятствий. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
<b>34</b>	Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО». Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» Преодоление полосы препятствий.	1

## Тематический план 11 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<b>I раздел. Основы знаний</b>		
1	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Регистрация на сайте. Виды испытаний (тестов) V степени, нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
2	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Подвижные игры и эстафеты.	1
3	Изучение рекомендаций к недельной двигательной активности. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
<b>II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>		
4	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Челночный бег 3x10м. на результат. Эстафета «Вызов номеров»	1
5	Физическое качество- скорость. Закрепление основ техники бега на короткие дистанции. Бег на 30м;60м, 100м. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег на результат 30м,60м,100м. Игры и эстафеты.	1
6	Физическое качество- выносливость. Бег на 2-3 км. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Игры и эстафеты.	1
7	Тактика бега на длинные дистанции. Распределение сил на дистанции бега на 2-3 км. Техника выполнения; бег в среднем темпе. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Подвижные игры и эстафеты.	1
8	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание снаряда на дальность. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Метание снаряда на дальность. Броски набивного мяча 1кг. двумя руками из-за головы: с места, с шага. Бег в среднем темпе: дистанция бега 2-3 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
9	Понятие ОФП И СФП. Метание снаряда на дальность. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Распределение сил на дистанции бега на 2-3 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
10	Лично–командные соревнования. Тестирование: Бег на 2 км.,3 км. Броски набивного мяча 1кг. двумя руками из-за головы: с места, с шага.	1
11	Первая помощь при травмах. Тестирование метание снаряда на дальность. Подвижные игры и эстафеты.	1
12	Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Через овраг». Подвижные игры и эстафеты.	1
13	Тестирование Прыжок в длину с места. Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подвижные игры и эстафеты.	1
14	Физическое качество- сила. Техника выполнения: Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Рынок гири. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1

15	Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование. Тестирование (один из выбранных видов испытаний): Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Рывок гири. Подтягивание из виса нависокой перекладине (юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки). Подвижные игры и эстафеты.	1
16	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения: Подвижные игры и эстафеты. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
17	Бег на 3-5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
18	Значение занятий на свежем воздухе. . Подвижные игры и эстафеты.	1
19	Тестирование: Бег на 3 км, 5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
20	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в стрелковом тире. Ознакомление: Стрельба из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки, в задержке дыхания, плавного спуска. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации,	1
	Изучение документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	
21	Ознакомление: Стрельба из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки, в задержке дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрелов по мишени. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
22	Ознакомление: Стрельба из электронного оружия. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки, в задержке дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрелов по мишени. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
23	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). СПУ. Старты из воды. Повороты. Проплавание отрезков 25, 50м произвольным способом. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
24	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Проплавание отрезков 25, 50м произвольным способом. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
25	Ознакомление: плавание, значение закаливающих процедур. Тестирование: дистанция 50м проплавание вольным стилем. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
26	Физическое качество (гибкость). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
27	Тестирование. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
28	Физическое качество (сила). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Техника выполнения. Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
29	Тестирование: Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
30	Понятие-выносливость. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
31	Распределение сил по дистанции. Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
32	Тактика бега. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты.	1



33	Ознакомление: Туристический поход. Знать: Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила поведения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Оказание первой помощи. Укладка рюкзака. Движение по дорогам и пересечённой местности. Отработка навыков преодоления препятствий. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
34	Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО». Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» Преодоление полосы препятствий.	1

## **Особенности организации образовательного процесса**

Состав групп постоянный. Учебные группы формируются из детей одного возраста. *Основная форма проведения занятий – групповая, также предусмотрены индивидуальные занятия с одарёнными детьми.*

Учебный год начинается 05 сентября и заканчивается 20 мая. В период школьных каникул учебные группы работают по специальному расписанию. Занятия могут быть перенесены на дневное время. Кроме того, в каникулы часто организуются выездные мероприятия: походы, экскурсии, посещение спортивных соревнований. Основная форма работы с детьми – учебное занятие. Дополнительными формами организации учебной деятельности являются: индивидуальная тренировка, соревнования.

## **Контрольные упражнения. Согласно плану спортивных мероприятий.**

### Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

### Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

### Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

## 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

- 3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- 3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
- 3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

### **2.1 Условия реализации программы.**

Для организации успешной работы необходимо иметь оборудованное помещение (спортзал, спортплощадка), в котором представлены в достаточном объеме наглядно-информационные материалы, хорошее верхнее освещение, наличие необходимого спортивного инвентаря. Учитывая специфику работы детей с колющими и режущими инструментами, необходима инструкция по технике безопасности по всем видам легкой атлетики, предусмотренным в программе.

#### **Материально-техническое оснащение**

Для работы по программе необходимо:

- помещение (спортзал, спортплощадка);
- качественное электроосвещение;

#### **2.2. Формы аттестации:**

Для определения результативности образовательной программы педагогом осуществляется:

- входящий,
- промежуточный,
- итоговый контроль,

- мониторинг

Оценка знаний и умений детей – это вспомогательный процесс, который способствует успешному течению всего образовательного процесса в кружке, где дети не только обучаются, но и имеют широкие возможности для разнообразных форм общения и творческой самореализации.

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

Работы оцениваются по следующим критериям:

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Для реализации успешной работы необходимо иметь спортивную площадку, спорт зал с хорошим верхним освещением, наличие спорт инвентаря соответствующие требованиям САНПИНов;

Кадровое обеспечение – учитель физкультуры

Форма аттестации и оценочные материалы –сдачи нормативов, проведение соревнований.

Методическое обеспечение программы.

Общепринятыми методическими положениями спортивной подготовки являются :

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков; юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год удельный вес ОФП сокращается по отношению к СФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся;
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятный возрастной период.

Основными методами выполнения упражнений являются:

- равномерный метод, характеризуется постоянной интенсивностью учебно-тренировочного процесса;
- повторный метод, характеризуется повторением одних и тех же упражнений, с интервалом для отдыха, во время которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Число повторений и длительность выполнения может быть различным;
- интервальный метод отличается от повторного тем, что те же самые упражнения выполняются с жестко заданными интервалами отдыха, которые по мере возникновения тренированности сокращаются. Интервальный метод применяется для воспитания выносливости как общей, так и специальной;
- переменный метод, характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью. Различные сочетания интенсивной и умеренной работы

составляют суть метода;

- игровой метод позволяет совершенствовать такие качества и способности человека как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. Высокая эффективность метода объясняется тем положительны фоном, которым сопровождается участие в играх;

- словесные методы. С помощью слова ставятся задачи, активизируется восприятие, сообщаются знания, направляется поведение занимающихся, анализируется и оценивается их актуальность, осуществляется общее руководство процессом тренировки и воспитания;

- соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает

у учеников волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом за результаты своей деятельности, спортивной подготовки

### **Список используемой литературы.**

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 декабря 2009 года.
2. Приказ №542 от 19.06.2017 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» на 2018-2021 годы
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4. Федеральный Государственный Общеобразовательный Стандарт начального общего образования.
5. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016.
6. Рабочие программы «Физическая культура»; Предметная линия учебников В.И. Ляха «10- 11 классы»