

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «НАВСТРЕЧУ ГТО »**

Направленность программы: физкультурно-спортивное

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 8-11 классы, 14-17 лет

Срок освоения программы: 1 года

Объем часов: 34 часа

Автор-составитель:

Агарков Александр Геннадьевич,

педагог дополнительного образования

г. Малоархангельск, 2024 г.

**2. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Навстречу ГТО» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана для детей школьного возраста, может

реализовываться в условиях группового ииндивидуального обучения.

Последнее обновление программы выполнено в соответствии с:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся, во исполнение поручений Президента РФ Пр-328 п. 1 от 23.02.2018 года, Пр-2182 от 20.12.2020 года»)

 Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р).

Планом мероприятий по реализации Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап 2022-2024 годы), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р)

 Приказ Министерства просвещения России от 27.07. 2022 г. № 629   «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

 С учетом проекта Примерной рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, от 24.06.2022 г.),

 Распоряжения Минпросвещения России от 08.09.2021 N АБ-33/05вн «Об утверждении методических рекомендаций о реализации проекта «Билет в будущее» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» (вместе с «Методическими рекомендациями о реализации проекта «Билет в будущее» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» в 2022 году»).

Методические рекомендации по проектированию дополнительных

общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Департамент образования Орловской области. БУООДПО «Институт развития образования», 2021 г.

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»».

Устава МБОУ «Малоархангельская средняя школа №1»является составной частью образовательной программы по дополнительному образованию МБОУ «Малоархангельская средняя школа №1».

**Направленность программы**кружка*«Навстречу ГТО»* является*физкультурно-спортивной,*по функциональному предназначению —*спортивно-оздоровительной,*по форме организации — *кружковой,* по времени реализации —  *годичной.*

**Новизна программы**состоит в том, что развивает основные физические качества и прикладные навыки – процесс, который пронизывает все этапы развития личности ребёнка, пробуждает инициативу и самостоятельность принимаемых решений, привычку к свободному самовыражению, уверенность в себе. Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из лёгкой атлетики.

**Актуальность программы**обусловлена тем, что одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать и основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСКГТО.

**Основная цель программы:** развитие общей физической подготовки и укрепление здоровья занимающихся; достижение всестороннего развития, широкое овладение физической культурой и успешное выполнение на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретение навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

 Поставленная цель раскрывается в триединстве следующих **задач**:

## обучающие:

* формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здоровогообразажизни;
* создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительнойдеятельности;
* углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях.

## развивающие:

* развитие основных физических способностей (качеств) иповышение функциональных возможностей организма;
* обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплексаГТО;
* формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплексаГТО;
* развитие коммуникативных качеств и умения работать вкоманде.

## воспитательные:

* воспитание нравственных качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

**Принцип построения программы:**

Программа разработана с учётом следующих принципов:

* *принцип комплексности,* предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогическогоконтроля);
* *принцип преемственности,* определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физическойподготовленности;
* *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 педагогическойзадачи.

**Отличительной особенностью** данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различных физических упражненийдля успешной сдачи нормативов ГТО.

Программа предусматривает проведение занятий в различной форме:

- по количеству детей, участвующих на занятии в работе: коллективная, групповая, индивидуальная;

- по особенностям коммуникативного взаимодействия: практическое занятие, беседа, игра, самооценка и самоконтроль, взаимооценка и взаимоконтроль;

- по дидактической цели: вводное занятие, практические занятия, комбинированные формы занятий.

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

* занятия в свободное время;
* обучение организовано на добровольных началах всех сторон (дети, родители, педагоги);
* детям предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной образовательной программы, 14-17 лет.

**Сроки реализации** образовательной программы рассчитан на 1 год обучения.

**Форма обучения** – очная.Программа рассчитана на детей среднего школьного возраста 14-17 лет, на 1 год обучения: 68 часов в год, 2 раза в неделю, по 40 минут.Рекомендуемое количество учащихся в группе 10-15 человек. Практические занятия составляют большую часть программы.По количеству обучающихся программой предусматривается коллективная, групповая, индивидуальная и самостоятельная формы обучения.

**Особенности организации образовательного процесса.**К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или 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 терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни. Учебные группы рекомендуется формировать по возрастным группам, в соответствии с возрастными ступенями Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», состав группы – постоянный.

 Занятия предполагают комбинированный характер: вклю­чают в себя теоретическую и практическую часть. Ведущей формой организации занятий является **групповая.** Также во время занятий осуществляется индивидуальный, дифференцированный подход к детям.

**Формы занятий.**

 Одно из главных условий успеха обучения детей и развития их физических качеств – это индивидуальный подход к каждому ребенку. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма.

Основными формами образовательного процесса являются:

* групповые и индивидуальные учебно-тренировочныезанятия;
* теоретическиезанятия;
* тестирование;
* самостоятельнаяподготовка.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

* спортивно-массовые мероприятия(фестивали, конкурсы, викторины,соревнования и др.)

**Методы:**

Успешное решение образовательных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических испортивных.

*Общепедагогические или дидактические методы* включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

*Спортивные методы* включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.Применяются так же игровой, соревновательный метод и метод круговойтренировки.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование техническихнавыков.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого учебно-тренировочного занятия, всоответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**3.Календарный учебный график.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончаний занятий** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** | **Сроки аттестации** |
| 1 | Сентябрь 2024 | Май2025 | 34 | 68 | 2 раза в неделю по 40 минут | Декабрь 2024 - промежуточнаяМай 2025 - итоговая |

.**4. Содержание программы**

**Тематический план.**

 В программу кружка «Навстречу ГТО» входит ряд разделов «**Основы знаний. Физические качества, техника безопасности на занятиях», «Развитие быстроты», «Развитие силовых и скоростно-силовых способностей», «Развитие гибкости», «Спортивные игры».** В начале учебного года проводятся ознакомительные занятия для детей с целью формирования интереса к укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).В конце учебного года проводится сдача тестов ВФСК ГТОс целью подведения итогов реализации программы.

**Тематическое распределение часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы  | Количество часов |
| 1 | Основы знаний. Физические качества, техника безопасности на занятиях.  | 2 |
| 2 | Развитие быстроты | 16 |
| 3 | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей | 16 |
| 4 | Развитие гибкости | 16 |
| 5 | Спортивные игры | 16 |
| 6 | Итоговое занятие. Контрольные испытания | 2 |
|  | Итого  | 68 |

Каждое занятие, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения — это объяснение нового материала, информация познавательного характера, общие сведения о правилах выполнения упражнения.Практическая работа включает отработку полученных знаний на практике и закрепление правил выполнения спортивных упражнений.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Основы знаний. Физические качества, техника безопасности на занятиях. | 2 | 2 | - | БеседаВходной контроль(тестирование) |
| 2 | Развитие быстроты | 16 | 1 | 15 | НаблюдениеСдача норматива |
| 3 | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей | 16 | 1 | 15 | НаблюдениеТворческая работа. |
| 4 | Развитие гибкости | 16 | 1 | 15 | НаблюдениеСдача норматива |
| 5 | Спортивные игры | 16 | 1 | 15 | НаблюдениеСдача норматива |
| 6 | Итоговое занятие. Контрольные испытания | 2 | - | 2 | Сдача норматива |
|  | Итого: | 68 |  |  |  |

**Содержание учебного плана**

***Раздел 1.* Основы знаний. Физические качества, техника безопасности на занятиях.*(2 часа)***

Вводный инструктаж по ОТ. Введение в образовательную программу.

**Теория.** Ознакомление с работой кружка «Навстречу ГТО», содержание и порядок работы. Знакомство с детьми. Проведение вводного инструктажа по О.Т.

Первичный инструктаж на рабочем месте. Тестирование (1 час).

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития. (1 час)

***Раздел 2.* Развитие быстроты*.(16 часов)***

**Теория:** Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег.(1 час)

**Практика:** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью (3 часа).Бег по наклонной плоскости вниз (3 часа). Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен) (3 часа). Бег с задачей догнать партнера(3 часа). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе (3 часа).

***Раздел 3.* Развитие силовых и скоростно-силовых способностей*.(16 часов)***

**Теория:** Скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования. Различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, как средства развития силовых способностей (1 час).

**Практика:** Бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования(4 часа). Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м (4 часа). Прыжок в длину с места, прыжки через препятствия (3 часа). Техника метания малого мяча на дальность (2 час). Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м (2часа).

***Раздел 4.* Развитие гибкости*.(16 часов)***

**Теория:**Гибкость, как одно из основныхфизических качеств человека, которое характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Значимость гибкости для самосовершенствования(1 час)

**Практика:** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения (3часа). Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат) (4 часа). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги (4 часа). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке (4 часа).

 ***Раздел 5.* Спортивные игры*.(16 часов)***

**Теория:**Подвижные игры как способ развития физических качеств и способностей обучающихся и незаменимое средство пополнения знаний, представлений детей об окружающем мире и развития мышления, смекалки, ловкости и ценных морально-солевых качеств. (1 час)

**Практика:** Приемы владения мячом (5 часов).Учебная игра: волейбол (5 часов). Учебная игра: баскетбол (5 часов).

***Раздел 6.* Итоговое занятие. Контрольные испытания*.(2 часа)***

**Практика:** Сдача нормативов ГТО (2 часа)

**5. Планируемые результаты**

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Личностные результаты** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную 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.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «Навстречу ГТО», являются:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов,  планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

*Регулятивные УУД:*

* умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

*Познавательные УУД:*

* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Коммуникативные УУД:*

* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

**Предметные результаты** отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

**В результате занятий по предложенной программе учащиеся получат возможность:**

- узнатьчто такое ГТО;

- познакомиться с видами обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО и правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;

- изучить технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

-выучить и соблюдатьправила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами;

- изучить причины травматизма и соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;

-самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннемуфизическомуразвитию;

-применятьприобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

**6. Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение учебного предмета**

1.  Программа кружковой работы, календарно - тематическое планирование.

2.Оборудованный учебный кабинет (стол для педагога, столы для обучающихся, стулья, стенды). Кабинет электрифицирован, тепловой режим соответствует САНПИНу.

3. Организационную часть - подготовка спортивного инвентаря: мячей и пр.

 Разминку, при которой происходит подготовка всех функций организма к предстоящей деятельности.

 Упражнения на развитие физических качеств.

 Отработка техники и тактики конкретного вида деятельности.

 Подвижные игры, эстафеты.

***Материально-техническое оснащение:***

 мяч волейбольный - 10 шт.

 мяч футбольный - 10 шт.

 скакалка- 10шт.

 гимнастический мат - 6 шт.

 сетка для бадминтона - 1 шт.

 секундомер - 1 шт

**Кадровое обеспечение**

Учитель физической культуры первой категории, педагог дополнительного образования

Агарков Александр Геннадьевич

**7. Форма аттестации**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** |  **Вид аттестации** | **Показатели**  | **Используемые методики** | **Уровни** | **Сроки** | **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**  |
| 1год обучения | Предварительная аттестация | Определение уровня подготовки и первоначального интереса учащихся к занятиям в объединении | Тест Упражнения | ВысокийСреднийНизкий | Сентябрь | Материал тестирования |
| Текущая аттестация | Определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков. | Выполнение нормативов ОФП | ВысокийСреднийНизкий | Октябрь | Опрос Протокол аттестации |
| Промежуточная (полугодовая) аттестация | Определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков. | Тест Сдача нормативов | ВысокийСреднийНизкий | Декабрь | Результаты тестирования |
| Текущая аттестация | Определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков. | Выполнение нормативов ОФП | ВысокийСреднийНизкий | Март  | Результаты тестирования |
| Итоговая (годовая) аттестация | Определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков. | Контрольная сдача нормативов | ВысокийСреднийНизкий | Май | Протокол аттестации |

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.**Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончанию 1 полугодия проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 2 полугодия– итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

**8. Оценочные материалы.**

**Основным инструментарием для оценивания результатов** является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**9. Методические материалы**

**Особенности организации образовательного процесса:**занятия проходят в очной форме.

**Методы обучения:**

 Для качественного развития физических качествучащихся программой предусмотрены следующие методы:

* *объяснительно – иллюстративный*: при этом методе педагог сообщает готовую информациюс использованием демонстраций, а учащиеся воспринимают, осмысливают и запоминают её,воспроизводят полученные знания;
* *репродуктивный*: деятельность педагога состоит в подборе необходимых инструкций,алгоритмов и других заданий, обеспечивающих многократное воспроизведение знаний или уменийпо образцу;
* *частично – поисковый*: участие учащихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
* *исследовательский:* самостоятельная работа учащихся.

**Формы организации образовательного процесса:**

-фронтальная – одновременная работа со всеми учащимися;
 - индивидуально-фронтальная – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
-групповая – организация работы в группах;

 -индивидуальная – индивидуальное выполнение упражнений, решение проблем.

**Формы организации учебного занятия:**

**-**словесная (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.);

-наглядная (показ (выполнение) упражнения учителем);

-практическая(самостоятельное выполнение заданий и упражнений обучающимися).

 **Педагогические технологии:** в работе кружкаиспользуются - технология личностно-ориентированного обучения,технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения,технология группового обучения,технология игровой деятельности**,** технология коллективной творческой деятельности, информационно-коммуникационная технология, здоровьесберегающая технология.

**Методическое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название раздела | Форма организации занятий | Методы и приемы обучения | Дидактический материал | Техническоеоснащение занятий | Формы контролязнаний иумений |
| Основы знаний. Физические качества, техника безопасности на занятиях. |  Беседа  | Словесный.Наглядный |  | Оборудование кабинета | Тестирование |
| Развитие быстроты | Практические занятия.  | Словесный.Наглядный.Индивидуальная работа. | Карточки с теоретическими и практическими заданиями | Оборудование кабинета | Опрос, выполнение нормативов по ОФП. |
| Развитие силовых и скоростно-силовых способностей | Практические занятия.  | Словесный.Наглядный.Индивидуальная работа. | Карточки с теоретическими и практическими заданиями | Оборудование кабинета | Опрос, выполнение нормативов по ОФП. |
| Развитие гибкости | Практические занятия.  | Словесный.Наглядный.Индивидуальная работа. | Карточки с теоретическими и практическими заданиями | Оборудование кабинета | Опрос, выполнение нормативов по ОФП. |
| Подвижные игры | Практические занятия.  | Словесный. Наглядный. Индивидуальная работа. |  | Оборудование кабинета | Наблюдение, анализ результатов |
| Итоговое занятие. Контрольные испытания | Практические занятия.  | Индивидуальная работа. |  | Оборудование кабинета | Выполнение нормативов по ГТО |

**10. Список литературы:**

**Для педагога**

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 учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2012).

**Для обучающихся**

1. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2013.

2.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 кл., М.: Просвещение, 2021г.



**Рабочая программа**

 **к дополнительной общеобразовательной**

**(общеразвивающей) программе**

**«Навстречу ГТО»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

 Автор-составитель: педагог дополнительного образования

 Агарков А.Г.

первая квалификационная категория

г. Малоархангельск, 2024 г.

**2. Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (включая разноуровневые программы), разработанными бюджетным учреждением Орловской области дополнительного профессионального образования «Институт развития образования».

При разработке программы были использованы следующие документы:

 - Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030года, (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта2022 года № 1678-р);

 - План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап(2022-2024 годы),(распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта2022 года № 1678-р);

 - Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

 - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Департамент образования Орловской области, бюджетное учреждение Орловской области дополнительного профессионального образования «Институт развития образования», 2021 год;

 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

 - Устав МБОУ «Малоархангельская средняя школа №1».

**Направленность программы**кружка*«Навстречу ГТО»*является*физкультурно-спортивной,*по функциональному предназначению —*спортивно-оздоровительной,*по форме организации — *кружковой,* по времени реализации —  *годичной.*

**Новизна программы**состоит в том, что развивает основные физические качества и прикладные навыки – процесс, который пронизывает все этапы развития личности ребёнка, пробуждает инициативу и самостоятельность принимаемых решений, привычку к свободному самовыражению, уверенность в себе. Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из лёгкой атлетики.

**Актуальность программы**обусловлена тем, что одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать и основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСКГТО.

**Основная цель программы:** развитие общей физической подготовки и укрепление здоровья занимающихся; достижение всестороннего развития, широкое овладение физической культурой и успешное выполнение на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретение навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

 Поставленная цель раскрывается в триединстве следующих **задач**:

## обучающие:

* формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здоровогообразажизни;
* создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительнойдеятельности;
* углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях.

## развивающие:

* развитие основных физических способностей (качеств) иповышение функциональных возможностей организма;
* обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплексаГТО;
* формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплексаГТО;
* развитие коммуникативных качеств и умения работать вкоманде.

## воспитательные:

* воспитание нравственных качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

**Принцип построения программы:**

Программа разработана с учётом следующих принципов:

* *принцип комплексности,* предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогическогоконтроля);
* *принцип преемственности,* определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физическойподготовленности;
* *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 педагогическойзадачи.

**Отличительной особенностью** данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различных физических упражнений для успешной сдачи нормативов ГТО.

Программа предусматривает проведение занятий в различной форме:

- по количеству детей, участвующих на занятии в работе: коллективная, групповая, индивидуальная;

- по особенностям коммуникативного взаимодействия: практическое занятие, беседа, игра, самооценка и самоконтроль, взаимооценка и взаимоконтроль;

- по дидактической цели: вводное занятие, практические занятия, комбинированные формы занятий.

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

* занятия в свободное время;
* обучение организовано на добровольных началах всех сторон (дети, родители, педагоги);
* детям предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной образовательной программы, 14-17 лет.

**Сроки реализации** образовательной программы рассчитан на 1 год обучения.

**Форма обучения** – очная. Программа рассчитана на детей среднего школьного возраста 14-17 лет, на 1 год обучения: 68 часов в год, 2 раза в неделю, по 40 минут.Рекомендуемое количество учащихся в группе 10-15 человек. Практические занятия составляют большую часть программы. По количеству обучающихся программой предусматривается коллективная, групповая, индивидуальная и самостоятельная формы обучения.

**Особенности организации образовательного процесса.** К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или 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 терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни. Учебные группы рекомендуется формировать по возрастным группам, в соответствии с возрастными ступенями Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», состав группы – постоянный.

 Занятия предполагают комбинированный характер: вклю­чают в себя теоретическую и практическую часть. Ведущей формой организации занятий является **групповая.** Также во время занятий осуществляется индивидуальный, дифференцированный подход к детям.

**Календарно - тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Количество часов | Форма организации занятия | Форма подведения итогов | Примечания |
| теор. | практ. | всего |
| **Основы знаний. Физические качества, техника безопасности на занятиях. *(2 час)*** |
|  | Знакомство с детьми. Комплектование группы. Ознакомление с работой кружка «Навстречу ГТО», содержание и порядок работы. Проведение вводного инструктажа по О.Т.Первичный инструктаж на рабочем месте. Тестирование | 1 |  | 1 | беседа | Входной контроль(тестирование) |  |
|  | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития. | 1 |  | 1 | беседа | Опрос |  |
| **Развитие быстроты*.(16 часов)*** |
|  | Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. | 1 |  | 1 | беседа | Опрос |  |
|  | Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью |  | 3 | 3 | практическое занятие |  |  |
|  | Бег по наклонной плоскости вниз. |  | 3 | 3 | практическое занятие |  |  |
|  | Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). |  | 3 | 3 |  |  |  |
|  | Бег с задачей догнать партнера. |  | 3 | 3 |  |  |  |
|  | Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. |  | 3 | 3 |  |  |  |
| **Развитие силовых и скоростно-силовых способностей*.(16 часов)*** |
|  | Скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования. Различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, как средства развития силовых способностей. | 1 |  | 1 | беседа | Опрос  |  |
|  | Бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. |  | 4 | 4 | практическое занятие |  |  |
|  | Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м. |  | 4 | 4 | практическое занятие |  |  |
|  | Прыжок в длину с места, прыжки через препятствия. |  | 3 | 3 | практическое занятие |  |  |
|  | Техника метания малого мяча на дальность. |  | 2 | 2 |  |  |  |
|  | Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м |  | 2 | 2 |  |  |  |
| **Развитие гибкости.*(16 часов)*** |
|  | Гибкость, как одно из основныхфизических качеств человека, которое характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Значимость гибкости для самосовершенствования. | 1 |  | 1 | беседа | Опрос  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. |  | 3 | 3 | практическое занятие |  |  |
|  | Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). |  | 4 | 4 | практическое занятие |  |  |
|  | Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание,«выкруты» и круги. |  | 4 | 4 |  |  |  |
|  | Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. |  | 4 | 4 |  |  |  |
| **Спортивные игры*. (16 часов)*** |
|  | Подвижные игры как способ развития физических качеств и способностей обучающихся и незаменимое средство пополнения знаний, представлений детей об окружающем мире и развития мышления, смекалки, ловкости и ценных морально-солевых качеств.  | 1 |  | 1 | беседа | Опрос  |  |
|  | Приемы владения мячом. |  | 5 | 5 | практическое занятие |  |  |
|  | Учебная игра: волейбол. |  | 5 | 5 | практическое занятие |  |  |
|  | Учебная игра: баскетбол. |  | 5 | 5 |  |  |  |
| **Итоговое занятие. Контрольные испытания.*(2 часа)*** |
|  | Сдача нормативов ГТО |  | 2 | 2 |  | Сдача нормативов |  |

**Планируемые результаты**

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Личностные результаты** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную 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.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «Навстречу ГТО», являются:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов,  планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

*Регулятивные УУД:*

* умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

*Познавательные УУД:*

* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Коммуникативные УУД:*

* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

**Предметные результаты** отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

**В результате занятий по предложенной программе учащиеся получат возможность:**

- узнатьчто такое ГТО;

- познакомиться с видами обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО и правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;

- изучить технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

-выучить и соблюдатьправила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами;

- изучить причины травматизма и соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;

-самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннемуфизическомуразвитию;

-применятьприобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

**Список литературы**

**Для педагога**

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 учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2012).

**Для обучающихся**

1. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2013.

2.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 кл., М.: Просвещение, 2021г.