



Комитет по образованию администрации г. Мурманска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
г. Мурманска «Гимназия № 1»

<p>Принята на заседании научно-методического совета МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1»</p> <p>Протокол № 3 от «25» мая 2023 г.</p>	<p>Утверждаю:</p> <p>Директор МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1»</p> <p> /Чистякова М.А./</p> <p>Приказ от «01» сентября 2023 г. № 480</p> 
--	---

Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Малюгина Е.Г.,  
учитель физической культуры  
(педагог дополнительного образования)

г. Мурманск  
2023 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по выполнению комплекса ГТО и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Минспорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147), а также нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года")
7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;
8. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности

спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685)

10. Устав МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1» с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»» имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена с учетом рекомендаций ведущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Уровень освоения содержания программы: **стартовый.**

Программа реализуется для учащихся МБОУ г. Мурманска «Гимназия №1».

#### **Актуальность.**

Актуальность для общества

Вовлеченность учащихся в массовые занятия физической культурой и спортом – это бесспорное доказательство жизнеспособности и духовной силы государства.

Данный курс обучения по программе «Подготовка к ГТО» дает возможность учащемуся адаптироваться к сложным жизненным ситуациям, позволяет больше двигаться, что способствует укреплению здоровья, что особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности. Так же позволяет приобщить учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья детей.

Актуальность для системы образования.

Программа «Подготовка к ГТО» содержит в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но также служат примером нравственного воспитания учащихся. Повышается мотивация к занятиям у учащихся. Содержание программы позволяет обучающимся активно включаться в учебно-познавательную деятельность и максимально проявить себя,

Актуальность для учащихся, родителей (законных представителей)

ВФСК «ГТО» развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

#### **Новизна.**

Новизну и значимость программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. Учащиеся осваивают не только

предметные умения, у них развивается широкий комплекс общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Учащиеся готовы и могут выступать на различных соревнованиях.

### **Педагогическая целесообразность.**

ВФСК «ГТО» - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение учащимися установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выполнение комплекса ГТО позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени.

Оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься многоборьем, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале.

### **Уровень сложности**

Стартовый уровень

### **Направленность программы**

Физкультурно-спортивная

### **Цель:**

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, а также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- подготовка к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15) установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

#### **Обучающие:**

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

#### **Развивающие:**

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта,
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

#### **Воспитательные:**

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;
- воспитание индивидуальных психических черт и способностей коллективного общения;
- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.

#### **Коррекционные:**

- комплексное воздействие на учащихся с целью коррекции мышления, речи, памяти, восприятия и внимания;
- формирование и развитие положительных мотивов в спортивной деятельности;
- осуществление индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся.
- использование охранительно-педагогических мероприятий и подходов;
- изучение и учет сохранных, незатронутых функций, опора на них.

### **Адресат программы**

Адресат программы: учащиеся среднего школьного возраста (11-16 лет).  
 Наполняемость учебной группы: 10-12 человек.

Условия набора: в группы принимаются учащиеся, имеющие желание заниматься данным комплексом. Набор детей осуществляется согласно отбору тренера, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья воспитанника.

Условия добора: при наличии свободных мест могут быть дозачислены учащиеся на основании вводной диагностики и при наличии медицинской справки о состоянии здоровья воспитанника.

### **Срок реализации программы**

Объем и срок освоения программы: срок реализации программы — 1 год, общее количество академических часов по программе – 72 ч, 1 раз в неделю по 2 академических часа.

### **Режим занятий**

### **Форма реализации программы**

Форма обучения	очная
Образовательная технология	с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	интегрированная, комплексная
Форма и тип организации работы учащихся	групповая работа, индивидуальная
Форма обучения и виды занятий	практические занятия, теоритические

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практик а	
	<b>Введение в общеобразовательную программу</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	Входная диагностика уровня физической подготовленности
<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
<b>1.1.</b>	История развития и становления ГТО	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
<b>1.2.</b>	Развитие двигательных качеств и умений человека	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
<b>2.</b>	<b>Раздел «Формирование двигательных умений и навыков»</b>	<b>63</b>	<b>3</b>	<b>60</b>	
<b>2.1</b>	Общеспортивные упражнения	6	0,5	5,5	Текущий контроль
2.2	Беговая подготовка	11	0,5	10,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.3	Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств	6	-	6	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.4	Техника метания	5	0,5	4,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.5	Техника прыжков	5	0,5	4,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.6	Упражнения на развитие гибкости	6	-	6	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.7	Упражнения на развитие силы	5	-	5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.8	Основы лыжной подготовки	10	0,5	9,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.9	Туристская подготовка (основные туристские навыки)	9	0,5	8,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
<b>3</b>	<b>Раздел «Знания образовательно- познавательной направленности»</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
3.1	Основы контроля и самоконтроля в	0,5	0,5	-	Текущий контроль (теоретические тесты,

	процессе выполнения физических упражнений				беседы)
3.2.	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	0,5	0,5	-	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
	<b>Контрольно-физкультурные мероприятия (итоговая аттестация)</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

### **Содержание учебного плана**

#### **Введение в общеобразовательную программу (1 час)**

Теория: Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Практика: пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО

#### **Теоретический раздел (2 часа)**

##### **Тема 1.1 История развития и становления ГТО**

Теория: История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО.

##### **Тема 1.2. Развитие двигательных качеств и умений человека**

Теория: Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся. Гетерохронность развития и формирования двигательных качеств. Особенности развития конкретного двигательного качества. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств.

#### **Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» (63 часа)**

##### **Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения**

*Теория.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей

*Практика.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук,



вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

## **Тема 2.2. Беговая подготовка**

**Теория.** Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностей человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы.

**Практика.** Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

**Смешанное передвижение на 1 км** (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (10 ч). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

**Бег на 30 м.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней

части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

**Челночный бег 3x10 м.** Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10—15 м, 3x5 м, 3x10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2x3 + 2x6 + 2x9 м.

### **Тема 2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

*Практика.* Метание мяча 150 г на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

### **Тема 2.4. Техника метания**

*Теория.* Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

*Практика.* Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

### **Тема 2.5. Техника прыжков**

*Теория.* Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все

школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

**Практика.** Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

### **Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости**

**Теория.** Техника выполнения. Правила техники безопасности

**Практика.** Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

### **Тема 2.7. Упражнения на развитие силы**

**Теория.** Правила техники безопасности. Техника выполнения.

**Практика.** Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

**Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).** Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.** Сгибание и разгибание рук с отягощением в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

### **Тема 2.8. Основы лыжной подготовки**

**Теория.** Правила техники безопасности. Техника лыжных ходов.

**Практика.** Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона.

Передвижение на лыжах **10** мин с ускорениями на отрезках **50—100** м — 4—5 раз. Бег на лыжах на отрезках **300—500** м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50—100 м. Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25—35 мин (ЧСС 140—150 уд./мин).

### **Тема 2.9. Туристическая подготовка**

*Теория.* Основы туристических навыков. Правила техники безопасности в туризме.

*Практика.* Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоемов, правила обращения с огнем, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересеченной местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

### **Раздел «Знания образовательно-познавательной направленности» (2 часа)**

#### **Тема 3.1. Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений**

*Теория:* Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

### **Тема 3.2. Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями**

**Теория:** Знакомство с основными разделами страховки и само страховки при занятиях физическими упражнениями. Первая медицинская помощь.

**Практика.** Содержание аптечки первой медицинской помощи.

#### **Контрольно-физкультурные мероприятия упражнениями (5 часов)**

**Теория: Содержание нормативов выполнения тестов комплекса**

**Практика:** Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутригимназических соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

#### **Планируемые результаты**

В результате изучения программы «Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» воспитанниками должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** (отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса):

- умение организовать 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.
- 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.

**Метапредметные результаты** (уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** (характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»):

1. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
2. излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
3. представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

4. измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
5. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
6. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
7. бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
8. организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
9. характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
10. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
11. в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
12. подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
13. находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
14. выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
15. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
16. применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

**Календарно учебный график**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	Сентябрь			Теоретическая подготовка	2	Вводное занятие. ТБ на занятиях по программе «Мы готовы к ГТО». Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.	Кабинет	Тестовые задания
3-4	Сентябрь			Техническая подготовка	2	Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с. с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Подвижная игра «Сумей догнать».	Спорт-площадка	Контрольные испытания, игра
5-6	Сентябрь			Техническая подготовка	2	Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с. с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Подвижная игра «Сумей догнать».	Спорт-площадка	Контрольные испытания
7-8	Сентябрь			Техническая подготовка	2	Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Встречная эстафета с низкого старта. Бег на результат 60м.	Спорт-площадка	Контрольные испытания



9-10	Октябрь			Техническая подготовка	2	Повторный бег на 200 м. Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Эстафетный бег с этапами 500 м.	Спортзал	Контрольные испытания
11-12	Октябрь			Техническая подготовка	2	Бег на 1-2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.	Спортзал	Контрольные испытания
13-14	Октябрь			Техническая подготовка	2	Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
15-16	Октябрь			Техническая подготовка	2	Прыжки с 10–12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
17-18	Октябрь			Техническая подготовка	2	Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15–20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания

19-20	Ноябрь			Техническая подготовка	2	Прыжки в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
21-22	Ноябрь			Техническая подготовка	2	Понятия физическая подготовка, физические качества, средства и методы их развития. Вис на перекладине (5с и более) на согнутых под разными углами руках.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
23-24	Ноябрь			Техническая подготовка	2	Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2-3 кг для развития силы мышц.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
25-26	Ноябрь			Техническая подготовка	2	Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе. Упражнения с мячом весом 2-3 кг для развития силы мышц. Выполнение норматива ГТО.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания

27-28	Декабрь			Техническая подготовка	2	Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук. Выполнение норматива ГТО.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
29-30	Декабрь			Техническая подготовка	2	Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены.	Спортзал	Наблюдения, тестирования
31-32	Декабрь			Техническая подготовка	2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела.). Тестирование ГТО.	Спортзал	Наблюдения, тестирования
33-34	Декабрь			Техническая подготовка	2	Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.	Спортзал	Контрольные тестирования
35-36	Январь			Техническая подготовка	2	ТБ на занятиях по программе «Подготовка к ГТО», правила составления режима дня. Спортивные и подвижные игры. Подбор лыжного инвентаря.	Лыжная площадка	Контрольные испытания

37-38	Январь			Техническая подготовка	2	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр».	Лыжная площадка	Контрольные испытания
39-40	Январь			Техническая подготовка	2	Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Игры соревнования на лыжах «Быстрый лыжник».	Лыжная площадка	Контрольные испытания
41-42	Февраль			Техническая подготовка	2	Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м. Прохождение отрезков 0,5-1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин. Игры-соревнования на лыжах: «Кто быстрее».	Лыжная площадка	Контрольные испытания

43-44	Февраль			Техническая подготовка	2	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Лыжные эстафеты. Тестирование по нормам ГТО.	Лыжная площадка	Контрольные испытания
45-46	Февраль			Техническая подготовка	2	Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя.	Спортзал	Контрольные испытания, игры
47-48	Февраль			Техническая подготовка	2	Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, усиление надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Тестирование по нормам ГТО.	Спортзал	Контрольные испытания
49-50	Март			Техническая подготовка	2	Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода.	Спортзал	Опрос, контрольное тестирование
51-52	Март			Техническая подготовка	2	Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. 10x5м.	Спортзал	Контрольные испытания
53-54	Март			Техническая подготовка	2	Челночный бег 2x10—15 м, 3x5 м, 3x10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2x3 + 2x6 + 2x9 м.	Спортзал	Контрольные испытания

55-56	Март			Техническая	2	Челночный бег 3x10 м. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.	Спортзал	Контрольные испытания, игры
57-58	Апрель			Техническая подготовка	2	Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.	Спортзал	Контрольные испытания, игры
59-60	Апрель			Техническая подготовка	2	Кроссовый бег «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.	Спортзал	Контрольное тестирование, игры
61-62	Апрель			Техническая подготовка	2	Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лежа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.	Спортзал	Контрольные испытания, игры

63-64	Апрель			Техническа я	2	Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.	Спортзал	контроль ые испытания, игры.
65-66	Май			Техническая подготовка	2	Броски мяча в землю хлётким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо- назад» на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов.	Спортзал	Наблюдение, тестирование
67-68	Май			Техническая подготовка	2	Броски мяча в землю с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча.	Спорт-площадка	Наблюдение, тестирование
69-70	Май			Техническая подготовка	7	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага. Тестирование по нормам ГТО.	Спорт-площадка	Тестирование

71-72	Май			Техническая подготовка	2	Техника безопасности при проведении похода. Правила поведения в лесу, у водоемов, правила обращения с огнем, правила обращения с опасными инструментами. Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоемов, правила обращения с огнем, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересеченной местности. Ориентирование на маршруте. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.	Пересеченная местность	Контрольные испытания
-------	-----	--	--	------------------------	---	---	------------------------	-----------------------

### Формы аттестации и оценочные материалы

#### III СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

#### 1. Испытания (тесты)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6.20	5.41	4.42	6.40	6.12	5.03
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.25	7.35	6.35	10.15	8.10	7.19
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.25	15.45	12.45	19.25	17.10	14.45



3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	8	13	21	7	10	16
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3x10м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37
7	Метание мяча весом 150г (м)	18	22	28	12	15	20
	Плавание на 50 м (мин,с)	3.00	2.27	2.18	3.00	2.30	2.20
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков		5	5	6	5	5	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		5	5	6	5	5	6

#### IV СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

##### 1. Испытания (тесты)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8.30	7.55	6.40	9.10	8.15	7.03
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.30	13.35	12.15	15.20	14.20	13.10
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.55	17.05	15.45	21.30	19.40	17.15

3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	10	16	24	8	12	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3x10м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41
7	Метание мяча весом 150г (м)	23	27	34	15	19	23
	Плавание на 50 м (мин,с)	1.33	1.18	0.58	1.38	1.23	1.03
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25
	Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков		5	5	6	5	5	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		5	5	6	5	5	6

## V СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

### 1. Испытания (тесты)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10.10	9.27	8.00	12.40	11.27	9.55
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19.15	17.15	16.05	22.55	20.25	19.05
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.55	15.45	14.10	19.55	18.05	16.40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	12	18	25	9	13	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3x10м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44
7	Метание мяча весом 150г (м)	30	35	41	19	21	27
	Плавание на 50 м (мин,с)	1.27	1.13	0.54	1.32	1.18	1.01
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	18	25	30	18	25	30

Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	6	5	5	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	5	5	6	5	5	6

## VI СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

### 1. Испытания (тесты)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.25	11.10	9.45
	Бег на 3000 м (мин,с)	15.20	14.10	12.20	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.30	18.35	16.40
	Бег на лыжах на 5км (мин,с)	27.55	25.45	23.40	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.25	17.35	16.05
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27.00	25.00	23.00	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45
6	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	-	-	-	12	17	22
	Метание спортивного снаряда весом 700г	27	30	36	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин,с)	1.20	1.05	0.49	1.45	1.18	1.00
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков		5	5	6	5	5	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		5	5	6	5	5	6

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся необходимо обеспечить определенные ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащенный игровым и спортивным оборудованием;
- лыжная трасса;
- кабинет, оснащенный компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закрепленные);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи.

### **Информационно-образовательные ресурсы:**

Комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

### **Учебно-методическое обеспечение**

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования

## Список литературы

### Для педагога

1. Ивочкин В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2014.

2. Кашкин А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2014.

3. Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. –М.: Советский спорт, 20303.

4. Полятилон: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2015. –112 с.

### Для детей

1. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.
2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010
6. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
7. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. –М.: Физкультура и спорт, 2010
8. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
10. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2010.

12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

**Список интернет-ресурсов:**

[www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)