



## Содержание

	Страница
1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи программы	4
1.3. Содержание программы (Календарный учебный план. Содержание учебного плана. Календарный учебный график)	5
1.4. Планируемые результаты реализации программы	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1. Условия реализации программы	12
2.2. Формы аттестации/контроля	19
2.3. Методические материалы	19
2.4. Оценочные материалы	20
2.5. Список литературы	23

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования) (для 5-8 классов);
3. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10» «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011) (далее - СанПиН 2.4.2. 2821- 10).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г №28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»..
7. Примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее - Комплекс ГТО) разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса».

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие Комплекса ГТО с 1 сентября 2014 года.

Актуальность. возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее по тексту Комплекс ГТО) является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включает виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных навыков и умений.

Направленность физкультурно-спортивная.

В наше время, Комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

– повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;

– увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

– повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

– формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

– повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

– модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Новизна программы. Данная программа является авторской, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Программа ориентирована на развитие у учащихся основных физических качеств и прикладных навыков из видов спорта: лёгкой атлетики, стрельбы, лыжного спорта.

Программа предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами учащихся от 11 до 17 лет установленных Комплексом ГТО нормативов, по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

Основной особенностью двигательной деятельности в Комплексе ГТО является большое разнообразие. Комплекс ГТО охватывает весь спектр физических качеств и состоит из следующих частей:

первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности учащихся, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;

вторая часть (спортивная) направлена на привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

## 1.2. Цель и задачи программы

Программа предусматривает ориентацию на следующую **цель:**

- выполнение учащимися нормативов комплекса ГТО и получение ими знака отличия.

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

- создание положительного отношения учащихся к физической культуре, спорту и Комплексу ГТО:

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма учащихся, за счет углубления знаний, двигательных умений и навыков;
- мотивирование учащихся к гармоничному и всестороннему развитию личности;
- пробуждение интереса к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание патриотизма и гражданственности;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) Комплекса ГТО.

Программа учитывает следующие *принципы*:

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

Программа ориентирована на возрастные группы учащихся согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне»

III ступень 11-12 лет;

IV ступень 13-15 лет;

V ступень 16-17 лет;

*Режим занятий.*

Программа рассчитана на 2 года обучения: 66 учебных недель, 198 часов

3 часа в неделю, 2 занятия по 45 мин. и 1 занятие 1 час 30 мин. (с 10 минутным перерывом) в неделю.

*Форма обучения* – очная.

*Уровень освоения программы* – базовый.

К выполнению нормативов Комплекса ГТО допускаются учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Учащиеся, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в выполнении норм и требований Комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся учащиеся специальной медицинской группы. Их участие в выполнении норм Комплекса ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

# РАСПИСАНИЕ

## КРУЖКА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

### ПЕДАГОГ ДО ВОЛКОВА СВЕТЛАНА МИХАЙЛОВНА

группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Гр. 1	18:30		18:30 45 мин.			13:00 2x45 мин. перерыв 15 мин.	Выходной
Гр. 2	19:15 45 мин.		19:15 45 мин.				

Руководитель СК

Волкова С.М.

#### Содержание программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов			Форма контроля/аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	3	2	1	получение УИН, зачет
2	Основы знаний. Общая физическая подготовка.	22	3	19	беседа, наблюдение
3	Обучение двигательным действиям	25	5	20	беседа, выполнение нормативов
4	Развитие двигательных способностей.	21	0	21	наблюдение
5	Совершенствование двигательных навыков.	20	1	19	наблюдение, выполнение тестовых упражнений
6	Спортивные и тестовые мероприятия.	8	0	8	выполнение нормативов соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	9	90	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

### *Раздел 1. Введение.*

#### *Теория:*

ВФСК ГТО: история, понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний, нормативные требования. Инструктаж по технике безопасности при занятии физическими упражнениями. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

#### *Практика:*

Регистрация на сайте ВФСК ГТО, получение УИН.

### *Раздел 2. Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП).*

#### *Теория:*

Физические качества человека. Основы физической подготовки.

#### *Практика:*

ОФП. Беговая подготовка. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, кросс. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра минифутбол. Развитие гибкости. Развитие координации и ловкости. Беговая подготовка, специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств.

### *Раздел 3. Обучение технике двигательных действий.*

#### *Теория:*

Изучение техники выполнения метания малого мяча и гранаты. Изучение техники наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Изучение техники бега на короткие и средние дистанции. Изучение техники прыжка в длину и челночного бега. Изучение техники сгибания и разгибания рук в положении лежа и техники подтягивания на низкой и высокой перекладине. Основы стрелковой подготовки. Правила поведения в тире.

#### *Практика:*

Обучение технике метания малого мяча. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в длину. Обучение технике челночного бега. Обучение технике сгибания и разгибания рук в положении лежа и техники подтягивания на низкой и высокой перекладине. Основы лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря. Основы лыжной подготовки. Основные виды ходов. Прохождение дистанции 1,5-2 км. Стрелковая подготовка. Основы изготовления, прицеливания. Работа над устойчивостью.

### *Раздел 4. Развитие двигательных способностей.*

#### *Практика:*

Лыжная подготовка, совершенствование техники. Общая физическая подготовка. Полоса препятствий. Стрельба, развитие навыков стрельбы. Развитие ловкости и координации. Лазание по канату. Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка с утяжелителями. Гибкость.

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковая полоса. Восстановительные мероприятия. Динамичная растяжка. Игровая подготовка. Пионербол с элементами волейбола. Беговая тренировка.

*Раздел 5. Совершенствование двигательных навыков.*

*Практика:*

Беговая подготовка, фартлек. Совершенствование техники метания малого мяча и гранаты на дальность, специальные упражнения. Совершенствование навыков стрельбы из пневматической винтовки из положения сидя. Совершенствование общей физической подготовки. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафета «Веселые старты». Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники силовых нормативов. Подтягивание на низкой перекладине, на высокой перекладине. Восстановительные мероприятия. Восстановительный кросс. Динамичная растяжка. Совершенствование техники силовых нормативов. Сгибание – разгибание рук, в положении лежа, поднимание туловища из положения лежа. Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Бег на короткие дистанции. Круговая эстафета.

*Раздел 6. Спортивные и тестовые мероприятия.*

*Практика:*

Новогодний турнир по многоборью ГТО. Соревнования «Лыжный патруль». Стрельба из положения, сидя из пневматической винтовки. «Весенний фестиваль ГТО». Итоговые соревнования.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Месяц	число	Время проведения занятия	Количество часов	Форма занятия	Раздел, тема занятия	Место проведения	Форма контроля / аттестации
<b>Раздел 1. Введение</b>								
1	сентябрь			1	лекция, видео урок	ВФСК ГТО: история, понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний, нормативные требования.	класс для теоретических занятий с видеопроектором	беседа
2	сентябрь			1	практикум	Регистрация на сайте ВФСК ГТО, получение УИН.	компьютерный класс	получение УИН
3	сентябрь			1	лекция	Инструктаж по технике безопасности при занятии физическими упражнениями.	класс для теоретических занятий с видеопроектором	зачет

4	сентябрь		1	тестирование	Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах. Первая помощь при травмах.	класс для теоретических занятий	зачет
<b>Раздел 2. Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка</b>							
5-6	сентябрь		3	тренировка	ОФП. Беговая подготовка.	школьный стадион	наблюдение
7	сентябрь		1	лекция, видео урок	Физические качества человека. Основы физической подготовки.	класс для теоретических занятий с видеопроектором	беседа
8	сентябрь		2	тренировка	Развитие выносливости, кросс.	школьный стадион	наблюдение
8	сентябрь		2	тренировка	Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	школьный стадион	наблюдение
9	октябрь		1	тренировка	Подвижная игра мини футбол.	школьный корт	наблюдение
10	октябрь		2	тренировка	Развитие гибкости.	спортивный зал	наблюдение
11	октябрь		2	тренировка	Развитие координации и ловкости.	школьный стадион	наблюдение
12-13	октябрь		3	тренировка	Беговая подготовка, специальные беговые упражнения.	школьный стадион	наблюдение
14	октябрь		2	тренировка	Развитие силовых качеств.	школьный стадион	Тестовые упражнения
<b>Раздел 3. Обучение технике двигательных действий</b>							
15	ноябрь		1	Лекция + видео урок	Изучение техники выполнения метания малого мяча и гранаты. Изучение техники наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.	класс для теоретических занятий с видеопроектором	беседа
16	ноябрь		2	тренировка	Обучение технике метания малого мяча.	школьный стадион	наблюдение
17	ноябрь		1	Лекция + видео урок	Изучение техники бега на короткие и средние дистанции.	класс для теоретических занятий с видеопроектором	беседа
18	ноябрь		2	тренировка	Обучение технике бега на короткие дистанции.	спортивный зал	наблюдение
19	ноябрь		1	Лекция + видео урок	Изучение техники прыжка в длину и челночного бега.	класс для теоретических занятий с видеопроектором.	беседа
20	ноябрь		2	тренировка	Обучение технике прыжка в длину. Обучение технике челночного бега	спортивный зал	наблюдение

21	ноябрь			1	Лекция + видео урок	Изучение техники сгибания и разгибания рук в положении лежа и техники подтягивания на низкой и высокой перекладине.	класс для теоретических занятий с видеопроектором.	беседа
22	декабрь			2	тренировка	Обучение технике сгибания и разгибания рук в положении лежа и техники подтягивания на низкой и высокой перекладине.	спортивный зал	наблюдение
23	декабрь			1	Теоретическое занятие	Основы стрелковой подготовки. Правила поведения в тире.	тир	зачет
24	декабрь			2	практика	Основы лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря.	лыжная база	наблюдение
25-26	декабрь			3	тренировка	Основы лыжной подготовки. Основные виды ходов. Прохождение дистанции 1,5-2 км.	территория школы, внешний круг.	беседа
27	декабрь			2	тренировка	Стрелковая подготовка. Основы изготовления, прицеливания. Работа над устойчивостью.	тир	наблюдение
28	декабрь			3	тренировка	Новогодний турнир по многоборью ГТО	спортивный зал	Выполнение нормативов
<b>Раздел 4. Развитие двигательных способностей</b>								
29-30	январь			3	тренировка	Лыжная подготовка, совершенствование техники.	территория школы, внешний круг.	Наблюдение, исправление ошибок
31	январь			2	тренировка	Общая физическая подготовка. Полоса препятствий.	спортивный зал	наблюдение
32-33	январь			3	тренировка	Стрельба, развитие навыков стрельбы.	тир	Наблюдение, исправление ошибок
34	январь			2	тренировка	Развитие ловкости и координации. Лазание по канату.	спортивный зал	Наблюдение, выполнение тестовых упражнений
35	февраль			3	тестирование	Соревнования «Лыжный патруль».	территория школы, внешний круг.	Выполнение нормативов
36-37	февраль			3	тренировка	Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка с утяжелителями. Гибкость.	спортивный зал	наблюдение
38	февраль			1	тренировка	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковая полоса.	спортивный зал	наблюдение
39	февраль			2	тренировка	Восстановительные мероприятия. Динамичная растяжка.	спортивный зал	наблюдение
40	февраль			1	тренировка	Игровая подготовка. Пионербол с элементами волейбола.	спортивный зал	наблюдение

41-42	февраль		3	тренировка	Беговая тренировка.	школьный стадион	наблюдение
<b>Раздел 5. Совершенствование двигательных действий</b>							
43	март		1	тренировка	Беговая подготовка. Фартлек.	школьный стадион	наблюдение
44	март		2	тренировка	Совершенствование техники метания малого мяча и гранаты на дальность. Специальные упражнения.	школьный стадион	наблюдение, исправление ошибок
45-46	март		3	тренировка	Совершенствование навыков стрельбы из пневматической винтовки из положения сидя.	тир	наблюдение, исправление ошибок
47-48	март		3	тренировка	Совершенствование общей физической подготовки.	школьный стадион	наблюдение
49	март		2	тренировка	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафета «Веселые старты»	школьный стадион	наблюдение, исправление ошибок
50	апрель		2	тренировка	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	спортивный зал	наблюдение, исправление ошибок
51	апрель		2	тренировка	Совершенствование техники силовых нормативов. Подтягивание на низкой перекладине, на высокой перекладине.	спортивный зал	наблюдение, выполнение тестовых упражнений
52	апрель		2	тренировка	Восстановительные мероприятия. Восстановительный кросс. Динамичная растяжка.	спортивный зал	наблюдение
53	апрель		1	тренировка	Совершенствование техники силовых нормативов. Сгибание – разгибание рук в положении лежа, поднимание туловища из положения лежа.	спортивный зал	наблюдение, выполнение тестовых упражнений
54-55	апрель		3	тренировка	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции.	школьный стадион	наблюдение, исправление ошибок
56	апрель		2	тренировка	Бег на короткие дистанции. Круговая эстафета.	школьный стадион	наблюдение, исправление ошибок
<b>Раздел 6. Спортивные и тестовые мероприятия</b>							
57	май		2	тестирование	Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки.	тир	выполнение нормативов
58	май		2	тестирование	«Весенний фестиваль ГТО».	школьный стадион	выполнение нормативов
59-60	май		3	тестирование	Итоговые соревнования.	школьный стадион	выполнение нормативов
61	май		1	тестирование	Итоговые соревнования. Подведение итогов.	школьный стадион	выполнение нормативов
	<b>Итого:</b>		<b>99</b>				

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов			Форма контроля/аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	2	1	1	Работа с личным кабинетом, зачет
2	Основы знаний. Общая физическая подготовка.	22	3	19	беседа, наблюдение
3	Обучение двигательным действиям	20	4	16	беседа, выполнение нормативов
4	Развитие двигательных способностей.	22	0	22	наблюдение
5	Совершенствование двигательных навыков.	25	0	25	наблюдение, выполнение тестовых упражнений
6	Спортивные и тестовые мероприятия.	8	1	7	выполнение нормативов соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	9	90	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

### *Раздел 1. Введение.*

#### *Теория:*

ВФСК ГТО: история, понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний, нормативные требования. Инструктаж по технике безопасности при занятии физическими упражнениями. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

#### *Практика:*

Работа с личным кабинетом на сайте ВФСК ГТО.

### *Раздел 2. Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП).*

#### *Теория:*

Физические качества человека. Основы физической подготовки. Влияние физических нагрузок на организм человека. Углубленное изучение.

#### *Практика:*

ОФП. Беговая подготовка. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, кросс. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра минифутбол.

Развитие гибкости. Развитие координации и ловкости. Беговая подготовка, специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств.

### *Раздел 3. Обучение технике двигательных действий.*

#### *Теория:*

Углубленное изучение техники выполнения метания малого мяча и гранаты. Изучение техники наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Изучение техники бега на короткие и средние дистанции. Изучение техники прыжка в длину и челночного бега. Изучение техники сгибания и разгибания рук в положении лежа и техники подтягивания на низкой и высокой перекладине. Основы стрелковой подготовки. Правила поведения в тире.

#### *Практика:*

Обучение технике метания малого мяча. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в длину. Обучение технике челночного бега. Обучение технике сгибания и разгибания рук в положении лежа и техники подтягивания на низкой и высокой перекладине. Основы лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря. Основы лыжной подготовки. Основные виды ходов. Прохождение дистанции 1,5-2 км. Стрелковая подготовка. Основы изготовления, прицеливания. Работа над устойчивостью.

### *Раздел 4. Развитие двигательных способностей.*

#### *Практика:*

Лыжная подготовка, совершенствование техники. Общая физическая подготовка. Полоса препятствий. Стрельба, развитие навыков стрельбы. Развитие ловкости и координации. Лазание по канату. Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка с утяжелителями. Гибкость. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковая полоса. Восстановительные мероприятия. Динамичная растяжка. Игровая подготовка. Пионербол с элементами волейбола. Беговая тренировка.

### *Раздел 5. Совершенствование двигательных навыков.*

#### *Практика:*

Беговая подготовка, фартлек. Совершенствование техники метания малого мяча и гранаты на дальность, специальные упражнения. Совершенствование навыков стрельбы из пневматической винтовки из положения сидя. Совершенствование общей физической подготовки. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафета «Веселые старты». Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники силовых нормативов. Подтягивание на низкой перекладине, на высокой перекладине. Восстановительные мероприятия. Восстановительный кросс. Динамичная растяжка. Совершенствование техники силовых нормативов. Сгибание – разгибание рук, в положении лежа, поднимание туловища из положения лежа. Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Бег на короткие дистанции. Круговая эстафета.

### *Раздел 6. Спортивные и тестовые мероприятия.*

#### *Практика:*

Новогодний турнир по многоборью ГТО. Соревнования «Лыжный патруль». Стрельба из положения, сидя из пневматической винтовки. «Весенний фестиваль ГТО». Итоговые соревнования.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	число	Время проведения занятия	Количество часов	Форма занятия	Раздел, тема занятия	Место проведения	Форма контроля / аттестации
<b>Раздел 1. Введение</b>								
1	сентябрь			0,5	лекция, видео урок	ВФСК ГТО: история, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний, нормативные требования.	класс для теоретических занятий с видеопроктором	беседа
2	сентябрь			1	практикум	Работа с личным кабинетом на сайте ВФСК ГТО.	компьютерный класс	наблюдение
3	сентябрь			0,5	лекция	Инструктаж по технике безопасности при занятии физическими упражнениями.	класс для теоретических занятий с видеопроктором	зачет
4	сентябрь			1	тестирование	Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах. Первая помощь при травмах.	класс для теоретических занятий	зачет
<b>Раздел 2. Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка</b>								
5-6	сентябрь			3	тренировка	ОФП. Беговая подготовка.	школьный стадион	наблюдение
7	сентябрь			1	лекция, видео урок	Физические качества человека. Основы физической подготовки.	класс для теоретических занятий с видеопроктором	беседа
8	сентябрь			2	тренировка	Развитие выносливости, кросс.	школьный стадион	наблюдение
8	сентябрь			2	тренировка	Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	школьный стадион	наблюдение
9	октябрь			1	тренировка	Подвижная игра мини футбол.	школьный корт	наблюдение
10	октябрь			2	тренировка	Развитие гибкости.	спортивный зал	наблюдение
11	октябрь			2	тренировка	Развитие координации и ловкости.	школьный стадион	наблюдение
12-13	октябрь			3	тренировка	Беговая подготовка, специальные беговые упражнения.	школьный стадион	наблюдение

14	октябрь		2	тренировка	Развитие силовых качеств.	школьный стадион	Тестовые упражнения
<b>Раздел 3. Обучение технике двигательных действий</b>							
15	ноябрь		1	Лекция + видео урок	Изучение техники выполнения метания малого мяча и гранаты. Изучение техники наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.	класс для теоретических занятий с видеопроктором	беседа
16	ноябрь		2	тренировка	Обучение технике метания малого мяча.	школьный стадион	наблюдение
17	ноябрь		0,5	Лекция + видео урок	Изучение техники бега на короткие и средние дистанции.	класс для теоретических занятий с видеопроктором	беседа
18	ноябрь		1,5	тренировка	Обучение технике бега на короткие дистанции.	спортивный зал	наблюдение
19	ноябрь		0,5	Лекция + видео урок	Изучение техники прыжка в длину и челночного бега.	класс для теоретических занятий с видеопроктором.	беседа
20	ноябрь		1	тренировка	Обучение технике прыжка в длину. Обучение технике челночного бега	спортивный зал	наблюдение
21	ноябрь		1	Лекция + видео урок	Изучение техники сгибания и разгибания рук в положении лежа и техники подтягивания на низкой и высокой перекладине.	класс для теоретических занятий с видеопроктором.	беседа
22	декабрь		1,5	тренировка	Обучение технике сгибания и разгибания рук в положении лежа и техники подтягивания на низкой и высокой перекладине.	спортивный зал	наблюдение
23	декабрь		1	Теоретическое занятие	Основы стрелковой подготовки. Правила поведения в тире.	тир	зачет
24	декабрь		2	практика	Основы лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря.	лыжная база	наблюдение
25-26	декабрь		3	тренировка	Основы лыжной подготовки. Основные виды ходов. Прохождение дистанции 1,5-2 км.	территория школы, внешний круг.	беседа
27	декабрь		2	тренировка	Стрелковая подготовка. Основы изготовления, прицеливания. Работа над устойчивостью.	тир	наблюдение
28	декабрь		3	тренировка	Новогодний турнир по многоборью ГТО	спортивный зал	Выполнение нормативов
<b>Раздел 4. Развитие двигательных способностей</b>							
29-30	январь		2	тренировка	Лыжная подготовка, совершенствование техники.	территория школы, внешний круг.	Наблюдение, исправление ошибок
31	январь		2	тренировка	Общая физическая подготовка. Полоса препятствий.	спортивный зал	наблюдение

32-33	январь		3	тренировка	Стрельба, развитие навыков стрельбы.	тир	Наблюдение, исправление ошибок
34	январь		2	тренировка	Развитие ловкости и координации. Лазание по канату.	спортивный зал	Наблюдение, выполнение тестовых упражнений
35	февраль		2	тестирование	Соревнования «Лыжный патруль».	территория школы, внешний круг.	Выполнение нормативов
36-37	февраль		3	тренировка	Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка с утяжелителями. Гибкость.	спортивный зал	наблюдение
38	февраль		2	тренировка	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковая полоса.	спортивный зал	наблюдение
39	февраль		2	тренировка	Восстановительные мероприятия. Динамичная растяжка.	спортивный зал	наблюдение
40	февраль		1	тренировка	Игровая подготовка. Пионербол с элементами волейбола.	спортивный зал	наблюдение
41-42	февраль		3	тренировка	Беговая тренировка.	школьный стадион	наблюдение

#### Раздел 5. Совершенствование двигательных действий

43	март		1	тренировка	Беговая подготовка. Фартлек.	школьный стадион	наблюдение
44	март		2	тренировка	Совершенствование техники метания малого мяча и гранаты на дальность. Специальные упражнения.	школьный стадион	наблюдение, исправление ошибок
45-46	март		3	тренировка	Совершенствование навыков стрельбы из пневматической винтовки из положения сидя.	тир	наблюдение, исправление ошибок
47-48	март		3	тренировка	Совершенствование общей физической подготовки.	школьный стадион	наблюдение
49	март		2	тренировка	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафета «Веселые старты»	школьный стадион	наблюдение, исправление ошибок
50	апрель		2	тренировка	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	спортивный зал	наблюдение, исправление ошибок
51	апрель		2	тренировка	Совершенствование техники силовых нормативов. Подтягивание на низкой перекладине, на высокой перекладине.	спортивный зал	наблюдение, выполнение тестовых упражнений
52	апрель		2	тренировка	Восстановительные мероприятия. Восстановительный кросс. Динамичная растяжка.	спортивный зал	наблюдение

53	апрель		1	тренировка	Совершенствование техники силовых нормативов. Сгибание – разгибание рук в положении лежа, поднимание туловища из положения лежа.	спортивный зал	наблюдение, выполнение тестовых упражнений
54-55	апрель		3	тренировка	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции.	школьный стадион	наблюдение, исправление ошибок
56	апрель		2	тренировка	Бег на короткие дистанции. Круговая эстафета.	школьный стадион	наблюдение, исправление ошибок
<b>Раздел 6. Спортивные и тестовые мероприятия</b>							
57	май		1	Лекция+видеоуроки	Подготовка инвентаря и спортплощадок для проведения тестирования и срезований, ведение учетной документации	класс для теоретических занятий с видеопроектором	беседа
58	май		2	тестирование	Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки.	тир	выполнение нормативов
59	май		2	тестирование	«Весенний фестиваль ГТО».	школьный стадион	выполнение нормативов
60-61	май		3	тестирование	Итоговые соревнования.	школьный стадион	выполнение нормативов
	<b>Итого:</b>		<b>99</b>				

### 1.3. Планируемые результаты реализации программы

*Основным результатом* реализации данной программы является:

выполнение учащимися нормативов Комплекса ГТО и получение ими знака отличия утвержденного образца.

*Вспомогательными результатами*, являются следующие умения:

**личностные:**

- формирование положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности;
- умение максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений комплекса ГТО;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Учащиеся будут уметь:**

- находить ошибки при выполнении двигательных действий, выбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную спортивно-оздоровительную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную физическую и оздоровительную деятельность;
- 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.
- объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности,
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### ***Учащиеся будут знать:***

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности по видам нормативов;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Знать технику выполнения норматива по стрельбе;
- Знать требования, предъявляемые к выполнению нормативов Комплекса ГТО в рамках своей возрастной ступени.

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

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

Методика работы с учащимися строится в направлении системно-деятельностного подхода и личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих учащихся, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для учащихся должно стать уроком радости, открывающим каждому учащемуся его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках.

Для реализации программы используются

- спортивные сооружения (спортивный зал, школьный стадион, спортивный гимнастический городок, игровые площадки, корт, тир)
- оборудование и спортивный инвентарь (винтовки пневматические, пули пневматические, мишени, гантели, мячи, гранаты, скакалки, гимнастические палки, эстафетные палочки, конусы, барьеры, маты, лыжное снаряжение, скамейки, рулетка, свисток, секундомер, стартовый флажок).
- класс для проведения теоретических занятий с видеопроектором;
- компьютерный класс.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в учебно-тренировочном режиме по 3 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание нормативов Комплекса ГТО, особенности выполнения отдельных нормативов, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки;
- Интервальной тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений, а так же метод круговой тренировки.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые двигательные навыки.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

*Технологии*

Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно - коммуникационные, проблемного обучения, развития умственных и творческих способностей учащихся, развития навыков обобщения, систематизации знаний, самодиагностики, развития исследовательских навыков, индивидуальной и коллективной проектной деятельности.

## 2.2. Формы аттестации

Контроль подготовки проводится в соответствии с возрастными ступенями учащихся в течение всего отчетного периода, т.е. учебного года. Итоговая аттестация проводится в мае, кроме лыжной подготовки, которая тестируется в феврале.

Протоколы итогового тестирования направляются в Центр ГТО города Екатеринбурга по утвержденной форме.

Контрольные нормативы приведены в таблицах в разделе 2.4. «Оценочные материалы», в соответствии с возрастом учащихся.

## 2.3. Методические материалы

Рабочая программа.

Наглядные пособия по видам спорта.

Демонстрационные видео материалы официального сайта ВФСК ГТО.

Авторские методические разработки.

## 2.4. Оценочные материалы

### III ступень

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) <***>	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция - 10 м (очки) <***>	10	15	20	10	15	20
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	7	8	7	7	8

## IV ступень

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <***>	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с) <***>	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <***>	15	20	25	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9

## IV ступень

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <***>	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <***>	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) <***>	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9

## 2.5. Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
3. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче ГТО. ФГОС. Кузнецов В.С. Издательство: Просвещение, 2016 г.
4. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
5. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
6. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974
7. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П.Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян.