



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ВИШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБОУ «ВИШЕНСКАЯ СШ» БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ)**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 10 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 31.08.2026 г. № 216

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 14 до 16 лет

Сроки реализации программы: 1 год (68 часов)

Уровень: базовый

Разработчик: Аджикелямов Осман Зекирьяевич

Должность: педагог ДОП образования

с.Вишенное, 2026г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Пояснительная записка (направленность программы, нормативно-правовая база, цель, задачи, адресат (возраст), актуальность, педагогическая целесообразность, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим занятий, уровень программы, объем и срок освоения программы, формы аттестации/контроля.....)	3
РАЗДЕЛ №2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
РАЗДЕЛ №3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	10
РАЗДЕЛ №4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
РАЗДЕЛ №5 ВОСПИТАНИЕ.....	15
РАЗДЕЛ №6 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	18
РАЗДЕЛ №7 РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (кадровое обеспечение, материально-техническое обеспечение. Информационно-телекоммуникационное обеспечение).....	19
РАЗДЕЛ №8 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	21
РАЗДЕЛ №9 ПРИЛОЖЕНИЯ.....	22
9.1. Оценочные материалы (тестовые вопросы, диагностические карты).....	22
9.2. Методические материалы (планы-конспекты занятий, сценарии мероприятий, дидактический материал, методические разработки.....)	28
9.3 Календарно-тематическое планирование.....	36
9.4 Лист корректировки ДОП.....	42

РАЗДЕЛ №1

1.1. Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО» имеет физкультурно- спортивную направленность. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, предусматривающая выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО» разработана в соответствии со **следующей нормативно-правовой базой:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 года № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;
- Устав МБОУ «Вишенская СШ» Белогорского района Республики Крым;
- Положение «Об основной образовательной программе МБОУ «Вишенская СШ» Белогорского района Республики Крым»;
- Положение «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе» МБОУ «Вишенская СШ» Белогорского района Республики Крым;
- Положение «О формах обучения, количестве обучающихся в группах, их возрастные категории, а так же продолжительность учебных занятий в кружках» МБОУ «Вишенская СШ» Белогорского района Республики Крым;
- Положение «О мониторинге качества знаний, умений и навыков обучающихся кружков» МБОУ «Вишенская СШ» Белогорского района Республики Крым;
- Положение «Об организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» МБОУ «Вишенская СШ» Белогорского района Республики Крым.

Цель: Целью данной программы является внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания **школьников**, повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Задачи:

Образовательные (обучающие, предметные):

- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;

- развивать основные физические способности (качества);
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

Личностные (воспитательные):

- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях; - сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные (развивающие):

- развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «ГТО» рассчитана на работу с учащимися старших классов в возрасте 14-16 лет. Набор в группу осуществляется по интересам детей. Разновозрастной состав группы.

Группа комплектуется на основании заявления родителей. Заниматься по программе могут обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Количество обучающихся в группе составляет 20 человек.

Актуальность программы. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Повышению мотивации учащихся к занятиям

по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Педагогическая целесообразность:

Занятия по представленной программе окажут помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», будут положительно мотивировать к увеличению двигательной активности. Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Формы обучения: – очная. Программа, по необходимости, реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в условиях профилактики, предотвращения и распространения новой коронавирусной инфекции). При переходе на дистанционную форму обучения педагог дополнительного образования адаптирует данную программу, акцентируя содержание на самостоятельную творческую работу детей.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в разновозрастной группе и содержит постоянный состав обучающихся на протяжении всего срока обучения. Комплектование учебной группы проводится с учётом норм наполняемости 20 человек, принимаются мальчики и девочки

Режим занятий:

Количество часов и занятий в неделю – по 1 часу 2 раза в неделю;

Продолжительность занятий 1 академический час (45 минут)

Уровень программы - базовый.

Объем и срок освоения программы - Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу (68 часов в год).

Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня кружок «ГТО» проводится:

Вводный контроль - проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, беседы.

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – степень самостоятельности, уровень знаний, навыков, развития обучающихся.

Промежуточный контроль - проводится по окончании изучения темы, модуля, в конце полугодия, года, изучается динамика освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе. Форма контроля- выполнение тренировочных упражнений.

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей,

определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Форма контроля – спортивные соревнования

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости кружка «ГТО»;
- участие в районных мероприятиях духовно-нравственного и патриотического направлений. ;
- грамоты и дипломы учащихся;
- отзывы родителей о работе кружка «ГТО»

РАЗДЕЛ №2 Учебный план

№п/п	Количество часов Наименование разделов	Количество часов			Краткое содержание/форма занятия/форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в общеобразовательную программу	2	1	1	Входная диагностика уровня физической подготовленности
2	Раздел 1.Теоретический.	2	2	-	
2.1	История развития становления ГТО	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
2.2.	Развитие двигательных качеств и умений человека	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
3.	Раздел2. Формирование двигательных умений и навыков	55	4	51	
3.1	Общефизические упражнения	10	1	9	Текущий контроль
3.2	Беговая подготовка	10	1	9	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
3.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	6	-	6	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
3.4	Техника метания	7	1	6	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
3.5	Техника прыжков	6	1	5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
236	Упражнения на развитие гибкости	4	-	4	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
3.7	Упражнения на развитие силы	12	-	12	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)

4	Раздел3. Знания образовательнопознават ельной направленности	2	2		
4.1	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
4.2.	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
5	Раздел 4. Контрольнофизкультур ные мероприятия (Итоговая аттестация)	7	-	7	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
	ИТОГО:	68	9	59	

РАЗДЕЛ №3**Календарный учебный график**

Количество учебных недель –34.

Дата начала и окончание учебного периода – 01.09.2026 г. – 26.05.2027 г.

Зимние каникулы с 31.12.2026г. по 10.01.2027 г.

Календарный-учебный график может корректироваться в течение учебного года.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1 год	Сентябрь	Май				2 раза по 1 часу

РАЗДЕЛ №4 Содержание программы

Введение в общеобразовательную программу (2 часа)

Теория (1ч.): 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 (1ч.): пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО

Раздел 1. Теоретический (2 часа)

Теория (2 ч.): История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО.

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 2. Формирование двигательных умений и навыков (55 часов)

Тема 2.1. Общефизические упражнения (10 часов)

Теория (1 ч.): 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 (9 ч.) 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 (10 часов)

Теория (1 ч.). 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 возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы.

Практика (9 ч.). 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 (6 часов)

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 (6 ч.): 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 (7 часов)

Теория (1 ч.): 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 (6 ч.): 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 (6 часов)

Теория (1 ч.): 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 (5 ч.): 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 (4 часа)

Теория. Техника выполнения. Правила техники безопасности

Практика (4 ч.): 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

Тема 2.7. Упражнения на развитие силы (12 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика (12 ч.): Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание из виса 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 виса сидя. Подтягивание из виса 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».

Раздел 3 Знания образовательно-познавательной направленности (2 часа) Тема 3.1.

Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений

Теория (1 ч.): 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.

Тема 3.2. Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями

Теория (1 ч.): Знакомство с основными разделами страховки и самостраховки при занятиях физическими упражнениями. Первая медицинская помощь.

Практика. Содержание аптечки первой медицинской помощи.

Раздел 4. Контрольно-физкультурные мероприятия упражнениями 7 часов

Практика (7 ч.): Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов, соревнования между командами классов.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании.

РАЗДЕЛ №5 Воспитание

Воспитательная работа в рамках программы «ГТО» направлена на:

- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях учреждения, муниципалитета, региона.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям физической культурой

Цель воспитательной работы: создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи:

- 1)развивать творческие способности одарённых детей Крыма;
- 2)релзы сплы взмжсти общешоённучевдел, поддерживать традиции их етвг пр я;
- 3) поддерживать активное участие кружка в жизни школы, муниципальном и республиканском уровне;
- 4)вовлекать школьников в кружки, работающие по школьным программам дополнительного образования, реализовывать их воспитательные возможности, пропагандировать региональный крымоведческий потенциал;
- 5)организовывать для школьников эуелзыьхслый оциал;
- 6)организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Ожидаемые результаты:

- У учащихся будут сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Учащиеся активно включены в коллективную творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности;
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

Календарный план воспитательных мероприятий

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный
Социальное направление	День Знаний День пожарной охраны	Сентябрь-апрель	
Гражданскопатриотическое воспитание	День окончания Второй мировой войны	Сентябрь	
	День солидарности в борьбе с терроризмом	Сентябрь	
	Крымская война 1853-1856 годов	Сентябрь	
	День Государственного Герба и Государственного Флага Республики Крым	Сентябрь	
	День гражданской обороны	Октябрь	
	День народного единства	Ноябрь	
	День Неизвестного солдата	Декабрь	

	Гражданскопатриотическое воспитание День Героев Отечества	Декабрь	
	День Конституции Российской Федерации	Декабрь	
	День Республики Крым	Январь	
	День защитника Отечества	Февраль	
	Всемирный день гражданской обороны	Март	
	День Общекрымского референдума 2014 года и Дню воссоединения Крыма с Россией	Март	

	День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	Май	
Духовно-нравственное направление	Международный женский день 8 Марта	Март	
Профилактическое направление	Всероссийский урок безопасности школьников в сети «Интернет»	Октябрь	

РАЗДЕЛ №6 Планируемые результаты

По итогам обучения в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается достижение обучающимися следующих результатов

в области обучения:

должны знать:

- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- правила поведения и техника безопасности на занятиях;
- основы техники упражнений и методические рекомендации при выполнении испытаний ВФСК ГТО.

должны уметь:

- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятиях физическими упражнениями;
- выполнять действия по предложенному плану, оценивать свои действия и действия своих товарищей во время занятий;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

в области воспитания:

- умение донести свою позицию до других во время занятий спортом;
- умение слушать и понимать других;
- умение договариваться и приходить к общему мнению;
- умение выполнять различные роли во время занятий.

Раздел №7 Ресурсное обеспечение

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования (учитель физической культуры), имеющий профильное высшее или среднее профессиональное образование и первую/высшую квалификационную категорию.

Педагог регулярно проходит курсы повышения квалификации по направлению «Физическая культура» и «Реализация ВФСК ГТО», имеет действующую медицинскую книжку и допуск по охране труда.

Функции: планирование тренировок, проведение занятий, контроль техники безопасности, подготовка обучающихся к тестированию, регистрация в АИС ГТО и сопровождение на фестивалях. Для медицинского контроля при выполнении нормативов привлекается школьный медицинский работник.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

Материально-технический ресурс:

игровой спортивный зал;

пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием; секундомер;

перекладина гимнастическая;

скамейки гимнастические;

дорожка разметочная для прыжков в длину с места;

теннисные мячи;

мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);

рулетка измерительная (2—3 м);

инвентарь для проведения подвижных игр;

подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;

аптечка первой помощи;

Методическое обеспечение:

особенности организации образовательного процесса – очное. **методы обучения** - словесный, практический, игровой, дискуссионный.

методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

формы организации образовательного процесса - индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая **формы организации учебного занятия** - соревнование, турнир, чемпионат, эстафета,

педагогические технологии - технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, здоровье сберегающая технология,

Информационно-телекоммуникационное обеспечение:**Основная информация:**

<http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/> <http://www.gto.ru/>

Ответы на часто задаваемые вопросы - <http://www.gto.ru/feedback>

Нормативно-правовая база - <http://www.gto.ru/#gto-docs>

Информация о реализации ВФСК ГТО в Республике Крым:

https://rk.gov.ru/rus/file/pub/pub_233914.pdf https://rk.gov.ru/rus/file/pub/pub_232217.doc

http://mzdrav.rk.gov.ru/rus/file/pub/pub_266606.pdf

Раздел №8 Список литературы

Список литературы Литература для педагога:

1. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов - к Труду и Обороне СССР" (ГТО). М.: ФизС, 1976. - 40 с.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- М.: Советский спорт, 2014.
3. Захаров В.С. Значение ступени "Бодрость и здоровье" комплекса ГТО в оценке физической подготовленности лиц среднего и старшего возраста. Тезисы Всесоюз. науч.-практич. конф. по Всесоюзному физкультурному комплексу.
4. Балужвили А.А. О подготовке к сдаче норм комплекса ГТО в группах здоровья. Тезисы Всесоюз. науч.-практич. конф. по Всесоюз. физк. комплексу "Готов к труду и обороне СССР". - М., 1974, С.131-132.
5. Должиков И.И.: Комплекс ГТО в общеобразовательной школе. - М.: Просвещение, 1973
6. Сост. В.А. Ивонин; Б. Авдеев, С. Войцеховский, А. Галли и др.: ГТО на марше. - М.: Физкультура и спорт, 1975
7. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
8. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978

Список литература для обучающихся:

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

Список литературы для родителей:

1. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2010.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

Раздел №9 Приложения

9.1. Оценочные материалы.

Оценочные материалы за первое полугодие:

IV.СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук

V.СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до
17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км(мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км(мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16

Оценочные материалы за второе полугодие:

IV.СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет)

2. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золот ой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касан ие пола пальца ми рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количествораз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26

8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км(мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	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 из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

V.СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)
Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км(мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км(мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	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 из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня «ГТО» проводится:

Вводный контроль - проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, степень самостоятельности, уровень спортивной деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный). Формы проверки: сдача спортивных нормативов.

Промежуточный контроль – проводится в конце каждого полугодия учебного года. Форма контроля – тестирование.

Итоговая аттестация - проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях: - весёлые старты;

- спортивные эстафеты;
- "День здоровья"

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости творческого объединения «ГТО»;
- участие в районных соревнованиях;
- грамоты и дипломы учащихся;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении **промежуточной аттестации** являются:

- протоколы по итогам спортивных соревнований учащихся на уровне учреждения;
- приказы органов управления образования об итогах соревнований учащихся муниципального и регионального уровней.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- спортивные соревнования учащихся за время освоения образовательной программы;
- участие в спортивных соревнованиях на уровне учреждения и муниципалитета.

9.2.Методические материалы

Методические материалы по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) проводится в соревновательной обстановке в центрах тестирования. На этапах подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль. Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников – спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег на короткие дистанции проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек. **Смешанное передвижение** состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору

под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) разновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

Рывок гири. Для тестирования используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище; 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост; 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты «из замка»; 4) смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Метание спортивного снаряда. Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II – IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V – VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- Заступ за линию метания;
- Снаряд не попал в «коридор»;
- Попытка выполнена без разрешения судьи.

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Конспект учебного занятия кружка «ГТО»

Тема: Техника выполнения норматива «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье». **Цель:** Обучение технике безопасного и эффективного выполнения испытания ВФСК ГТО на гибкость. **Целевая аудитория:** 9–10 лет (II ступень комплекса ГТО).

Задачи:

- *Образовательные:* Сформировать представление о правильной технике наклона, правилах фиксации результата в ГТО и мерах безопасности.
- *Развивающие:* Развить подвижность тазобедренных суставов и эластичность мышц задней поверхности бедра.
- *Оздоровительные:* Укрепить мышечный корсет спины для профилактики нарушений осанки.

Инвентарь: Гимнастическая скамейка (или степ-платформа), измерительная линейка с нулевой отметкой у края скамейки, коврики для йоги, свисток.

Ход занятия

I. Подготовительная часть (12 минут)

1. **Организационный момент (2 мин):** Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Напоминание правил поведения в зале при выполнении упражнений на растяжку (без рывков, слушать счет).
2. **Разминка в движении (5 мин):**

- Медленный бег по кругу — 2 минуты.
- Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени.
- Приставные шаги правым и левым боком.

3. ОРУ на месте и суставная гимнастика (5 мин):

- Круговые вращения головой, плечами, локтями.
- Наклоны туловища в стороны (контроль за неподвижностью таза).
- Выпады вперед с пружинящим покачиванием (растяжение сгибателей бедра).
- Сидя на полу, наклоны к прямым ногам с партнером (аккуратное мягкое давление на лопатки партнера).

II. Основная часть (25 минут) Блок 1. Теория и подводящие упражнения (8 мин) *Беседа:*

Особенности норматива ГТО. *Важные правила:* Ноги должны быть прямыми в коленных суставах (допускается лишь легкое сгибание во избежание травмы). Результат фиксируется по отметке кончиков пальцев ниже уровня опоры. Фиксация результата происходит на 2 секунды.

Подводящие упражнения:

1. Наклоны сидя на скамье (ноги вместе) — имитация движения без страха высоты.
2. Наклоны стоя на полу перед скамейкой, пытаюсь дотянуться до ее края пальцами.

Блок 2. Изучение и отработка техники (12 мин) *Упражнение 1.* Исходное положение (И.П.) — стоя на полу, ноги на ширине стопы. Наклон вниз на счет 1-2-3, фиксация внизу, плавный возврат. Акцент на тянуться животом к бедрам, а не лбом к коленям. *Упражнение 2.* И.П. — стоя на гимнастической скамейке в спортивной обуви (для лучшего сцепления). Стопы параллельны, носки слегка разведены или смотрят строго вперед. Руки вдоль корпуса. *Задание:* По команде тренера выполнить медленный наклон. Партнер или тренер следит, чтобы колени были «заблокированы». Касаться линейки плавно, без удара. *Методические указания:* При появлении боли в пояснице или под коленями выполнение прекратить. Дыхание ровное: вдох носом при подъеме, выдох ртом при наклоне.

Блок 3. Учебно-тренировочное тестирование (5 мин) Каждый участник выполняет по 3 официальные попытки согласно правилам ГТО. Судья (педагог или назначенный ученик) фиксирует лучший результат (+ или - в сантиметрах относительно нулевой отметки скамьи) в ведомости. Остальные участники работают парами: один выполняет, второй страхует и наблюдает за выпрямлением ног.

III. Заключительная часть (8 минут)

1. **Восстановление дыхания и пульса (2 мин):** Спокойная ходьба по залу.
2. **Стретчинг-релаксация на матах (4 мин):**
 - Лежа на спине, притягивание согнутой ноги к груди (растяжка ягодичных мышц).
 - Лежа на спине, поднять прямые ноги вверх, развести в стороны (бабочка лежа).
 - Упражнение «Книжка» (лежа на спине, руки в стороны, положить обе прямые ноги вправо, затем влево).
3. **Рефлексия и подведение итогов (2 мин):** *Обсуждение:* Чья техника улучшилась по сравнению с началом урока? Что мешало опуститься ниже (страх, слабые мышцы пресса, зажатые икры)? *Домашнее задание:* Ежедневно утром выполнять 3 подхода по 10 пружинистых наклонов к прямым ногам (через день).

Конспект воспитательного мероприятия кружка «ГТО»

Тема: «Путешествие в страну ГТО: Сила, Смелость, Ловкость» **Форма проведения:** Спортивный квест (игра по станциям) **Целевая аудитория:** Обучающиеся 10–12 лет (III ступень ВФСК ГТО)

Цель: Формирование положительной мотивации к подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО через игровую деятельность.

Задачи:

- *Образовательные:* Актуализировать знания о ступенях ГТО, видах испытаний и технике их выполнения.
- *Развивающие:* Развивать скоростно-силовые качества, координацию движений, выносливость.
- *Воспитательные:* Воспитывать чувство коллективизма, волю к победе, уважение к сопернику и патриотизм.

Оборудование: Фишки-ориентиры, эстафетные палочки, гимнастические маты, скакалки, баскетбольные мячи, рулетка для прыжков, секундомер, маршрутные листы, заготовки значков из картона.

Предварительная работа: Беседа об истории комплекса ГТО в России, инструктаж по технике безопасности.

Ход мероприятия

I. Организационный этап (5 минут) Построение команд. Приветствие. *Ведущий:* «Здравствуйте, юные физкультурники! Сегодня мы отправляемся в путешествие по стране ГТО. Чтобы получить главный знак отличия — "Готов к труду и обороне", нужно доказать свою силу, ловкость и смекалку. Каждая команда получает маршрутный лист. Ваша задача — пройти все станции и собрать как можно больше баллов». Представление судейской коллегии (из числа старшеклассников или педагога).

II. Разминка «Зарядка патриота» (7 минут) Проведение общей суставной гимнастики под музыку. Упражнения выполняются фронтально:

1. Наклоны и повороты головы.
2. Круговые вращения рук в плечевых суставах («Мельница»).
3. Повороты туловища с вытянутыми руками.
4. Приседания (контроль осанки).
5. Прыжки на месте с высоким подниманием бедра.

III. Основная часть — Квест «ГТО-маршрут» (25 минут) Команды перемещаются по станциям согласно маршрутным листам. На каждой станции время работы — 4 минуты + 1 минута перехода.

Станция 1. «Снайпер» (Испытание на меткость) Участник выполняет 3 броска теннисного мяча в горизонтальную цель (обруч на полу) с расстояния 6 метров. За каждое попадание — 1 балл. (Развивает глазомер, соответствует нормативу метания спортивного снаряда).

Станция 2. «Кенгуру» (Скоростно-силовые способности) Эстафета: прыжок в длину с места. Первый участник прыгает с линии старта, судья отмечает место приземления пяткой. Второй участник ставит носки ног у этой отметки и прыгает дальше. Задача команды — преодолеть суммарную дистанцию в 15 метров за минимальное количество прыжков. *(Имитация прыжка в длину с места на результат).*

Станция 3. «Богатырская сила» (Подтягивание / Отжимание) Мальчики выполняют подтягивания на высокой перекладине (за 30 секунд), девочки — сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи. Суммируется общее количество правильно выполненных повторений всей командой. *(Отработка техники силовых нормативов).*

Станция 4. «Выносливый бегун» (Челночный бег) Эстафета 3х10 метров. Участник бежит до фишки, касается её рукой, возвращается, передает эстафету касанием ладони следующему. *(Развитие быстроты и координации).*

Станция 5. «Гибкая березка» (Наклон вперед) Участники стоят в шеренге, ноги на ширине плеч. По команде они выполняют наклон вперед на счет. Судья проходит вдоль шеренги и фиксирует глубину наклона линейкой. Баллы начисляются за достижение уровня ниже стоп. *(Подготовка к тестированию гибкости).*

IV. Интеллектуальная станция «Код ГТО» (5 минут) Пока судьи подсчитывают баллы, команды отвечают на вопросы викторины:

1. Что означают буквы ГТО? *(Готов к труду и обороне)*
2. Какого цвета бывают знаки отличия ГТО? *(Золотой, серебряный, бронзовый)*
3. Кто является символом комплекса ГТО? *(Лесной кот/Рысь)*
4. В каком году комплекс был возрожден в современной России? *(2014 год)* За каждый правильный ответ — дополнительный балл.

V. Заключительный этап (8 минут) Построение команд. Подведение итогов судьями. Награждение: каждая команда получает грамоты («Самая дружная», «Самые быстрые», «Абсолютный чемпион»). Все участники торжественно получают символические значки ГТО, сделанные своими руками на предыдущем занятии.

Рефлексия (по кругу): Педагог бросает мяч участнику. Тот, кто поймал, отвечает на вопрос: «Какое испытание сегодня было самым сложным и почему?» или «Что нового вы узнали о комплексе ГТО?».

9.3 Календарно-тематическое планирование «ГТО»

№ урок а	Название темы занятия	Количес тво часов	Дата		Форма аттестации и контроля
			План	Факт	
1	Правила ТБ. Входная диагностика уровня физической подготовленности.				
2	Входная диагностика уровня физической подготовленности.				
Раздел1.Теоретический (2 часа)					
3	История развития и становления ГТО				
4	Развитие двигательных качеств и умений человека				
Раздел 2. Формирование двигательных умений и навыков (56 часов)					
Тема 2.1. Общефизические упражнения (10 часов)					
5	Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста.				
6	Упражнения для рук и плечевого пояса (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)- сгибание и разгибание рук, вращения, махи.				
7	Упражнения для рук и плечевого пояса (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)- отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно.				
8	Упражнения для рук и плечевого пояса во время ходьбы и бега.				
9	Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях.				
10	Упражнения для ног: выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног				
11	Упражнения для ног: сгибание и				

	разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.				
12	Упражнения для шеи и туловища.				
13	Упражнения для шеи и туловища.				
14	Упражнения для всех групп мышц.				
Тема 2.2. Беговая подготовка (10 часов)					
15	Спортивная работоспособность, функциональные возможности человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц.				
16	Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы				
17	Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин).				
18	Бег 1500 м «по раскладке» согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.				
19	Смешанное передвижение на 1 км. ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.				
20	Смешанное передвижение на 1 км. (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности)				
21	Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения.				
22	Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки).				
23	Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Челночный бег 3X10 м. Высокий старт от 5 до 10 м.				
24	Челночный бег 4X10 м. Челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3X10 м.				

Тема 2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (6 часов)					
25	Утомляемость и восстановление энергетических затрат в процессе занятий спортом.				
26	Метание мяча 150 г на дальность. Правила техники безопасности. Техника выполнения.				
27	Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения.				
28	Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой).				
29	Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой).				
30	Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».				
31	Координационные способности. Правила ТБ.				
32	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.				
33	Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге.				
34	Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»).				
35	Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат.				
36	Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат.				
37	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.				

Тема 2.5. Техника прыжков (6 часов)				
38	Координационные способности. Правила ТБ. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием.			
39	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу.			
40	Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м.			
41	Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания.			
42	Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.			
43	Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».			
Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости (4 часа)				
44	Упражнения на развитие гибкости. Техника выполнения. Правила техники безопасности.			
45	Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой.			
46	Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер.			
47	Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.			
Тема 2.7. Упражнения на развитие силы (12 часов)				
48	Упражнения на развитие силы. Правила техники безопасности. Техника выполнения.			
49	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).			

50	Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см).			
51	Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.			
52	Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.			
53	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).			
54	Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.			
55	Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.			
56	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.			
57	Сгибание и разгибание рук с отягощением в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке).			
58	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч.			
59	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».			
Раздел 3. Знания образовательно-познавательной направленности (2 часа)				
Тема 3.1. Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений (1 час)				
60	Правила техники безопасности и профилактики травматизма.			
Тема 3.2. Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями (1 час)				
61	Первая медицинская помощь. Правила оказания помощи.			

Раздел 4 Контрольно-физкультурные мероприятия упражнениями. Итоговая аттестация. (7 часов)				
62	Бег на 30 м (с). Бег на 60 м (с).			
63	Бег на 2000 м (мин, с). Бег на 3000 м (мин, с).			
64	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз), юноши. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол.раз), девушки.			
65	Рывок гири 16 кг (кол.раз), юноши. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз).			
66	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).			
67	Испытания (тесты) по выбору. Сдача нормативов.			
68	Испытания (тесты) по выбору. Сдача нормативов.			

**9.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Готов к труду и обороне»**

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с администрацией