

П Р И К А З

«03» августа 2023 г.

с. Трехпрудное

№ 53

Об утверждении дополнительной
общеобразовательной программы
«Навстречу ГТО» МБОУ
«Трехпрудненская школа-
гимназия»

На основании Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 17.02.2023, приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с целью соблюдения законодательства РФ в области образования в части реализации дополнительных общеобразовательных программ

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить дополнительную общеобразовательную программу «Навстречу ГТО» МБОУ «Трехпрудненская школа-гимназия» (далее – Программа, прилагается).

2. Ввести в действие дополнительную общеобразовательную программу «Навстречу ГТО» МБОУ «Трехпрудненская школа-гимназия».

Срок: с 01.09.2023.

3. Обеспечить реализацию дополнительной общеобразовательной программы «Навстречу ГТО» МБОУ «Трехпрудненская школа-гимназия» (заместитель директора по воспитательной работе Меметова Г.С.).

4. Разместить дополнительную общеобразовательную программу «Навстречу ГТО» МБОУ «Трехпрудненская школа-гимназия» на официальном сайте школы (заместитель директора по воспитательной работе Меметова Г.С.).

Срок: до 04.08.2023.

5. Контроль исполнения данного приказа оставляю за собой.

Директор



Сафронова Е.Ш.

ПРИЛОЖЕНИЕ

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

МБОУ «Трехпрудненская школа-гимназия»

от 03.08.2023 №53

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАВСТРЕЧУ ГТО»**

Срок реализации программы – 1год

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	5
1.3.	Воспитательный потенциал программы.....	5
1.4.	Содержание программы	6
1.5.	Планируемые результаты	10
2.	Комплекс организационно – педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график.....	11
2.2.	Условия реализации программы.....	11
2.3.	Формы аттестации.....	12
2.4.	Список литературы.....	14
3.	Приложения	
3.1.	Оценочный материал.....	15
3.2.	Методические материалы.....	17
3.3.	Календарно – тематическое планирование.....	21
3.4.	Лист корректировки.....	23
3.5.	План воспитательной работы.....	24

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно правовая основа программы

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.03.2022 года);
- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национального проекта «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Федерального проекта «Патриотическое воспитание» (от 01.01.2021)
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письма Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07«Осопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Закона об образовании в Республике Крым от 6 июля 2015 года № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10 сентября 2019 года);

- Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Трехпрудненская школа-гимназия»

Направленность (профиль) программы - по содержанию дополнительная общеразвивающая программа «Навстречу ГТО» является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению досуговой, по форме организации – групповой, по времени реализации – годичной.

Актуальность. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся 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.

Новизна. Данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из видов спорта: лёгкой атлетики, туризма.

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

Отличительной особенностью данной программы является физическое воспитание школьников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют развитию и совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности. Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность.

Адресат. В спортивно-оздоровительную группу зачисляются учащиеся образовательных организаций в возрасте 10-17 лет, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Уровень программы, объем и срок освоения. Программа базового уровня обучения включает 36 учебных часов, срок освоения программы – 1 год.

Формы обучения – очная.

Режим занятий. Занятия проводятся в групповой форме продолжительностью 1 учебный академический час (1 академический час – 45 минут) с перерывом 10 минут. Занятия проводятся в спортивном зале.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в группах. Группы разновозрастные. Состав группы: постоянный; занятия: групповые. Наполняемость учебной группы – не более 25 человек.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Данная программа разработана с целью развития общей физической подготовки и укрепления здоровья занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Задачи

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Навстречу к ГТО» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных, успешных и здоровых граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе, в команде;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы, команды;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль, инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание детей формируется через указание и разъяснение правил поведения на учебном занятии, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример преподавателя.

Основной в работе преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности обучающихся, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля, за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- контроль, за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе; - культурно-массовая работа - экскурсии, походы, чествование победителей, с привлечением родителей;
- систематический контроль за успехами обучающихся.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание, как в учебном занятии, так и в моменты досуга и отдыха.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/ п	Разделы программы	Всего часов	В том числе		Формы аттестации или контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка (4 ч)	4	4	-	Устный опрос.
2.	Общефизическая подготовка (11 ч)	11	3	8	Тестирование, выполнение нормативов.
3.	Специально-физическая подготовка (6 ч)	6	2	4	Тестирование, выполнение нормативов.
4.	Подвижные игры	13	24	9	Соревнования.
5.	Контрольные испытания (тестирование, выполнение нормативов)	2	-	2	Тестирование, выполнение нормативов.
	Итого	36	13	23	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка (4 ч)

1. Теоретическая подготовка.

История комплекса ГТО. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Режим, питание спортсмена.

Форма аттестации и контроля: Тестирование

2.Общефизическая подготовка.

Виды строя. Действия в строю на месте и в движении. Гимнастические упражнения. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Бег по дистанции от 30 до 100 м. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнение типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Упражнения для развития общей выносливости. Бег на 500, 600, 1000м.

Форма аттестации и контроля: Контрольные испытания по физической культуре и тестирование

3. Специально-физическая подготовка.

Беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота. Прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка: бег по переменной местности 500-2000м. Имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземление, отталкиваний, низкого старта.

Форма аттестации и контроля: Контрольные испытания по физической культуре и тестирование

4. Подвижные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических видов движений. Эстафеты (легкоатлетические, гимнастические, с предметами). Спортивные игры: баскетбол. Спортивные игры: мини-футбол. Спортивные игры: волейбол.

5. Контрольные испытания.

Практика:

Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней, включая обязательные и испытания по выбору.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, выполнение нормативов комплекса ГТО на знак отличия, соответствующего возрастной ступени.

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

Знать: что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

Уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Иметь навыки приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

Продолжительность образовательного процесса – 36 учебных недель: начало занятий – 1 сентября, завершение - 31 мая.

График занятий: 1 раза в неделю, занятия по 1 академическому часу.

Сроки контрольных процедур:

- входной контроль: сентябрь;
- промежуточный контроль: декабрь;
- итоговый контроль: май.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение. Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства (учитель физической культуры).

Материально-техническое обеспечение программы. Для полноценной работы по

программе комплекса ГТО общеобразовательная организация должна иметь:

- ворота для гандбола и минифутбола - 2 шт.,
- скамейка гимнастическая 2,5 м - 6 шт.,
- мат гимнастический - 6 шт.,
- мостик гимнастический подкидной усиленный – 1 шт.,

- стенка гимнастическая шведская – 7 шт.,
- брусья гимнастические мужские тренировочные – 1 шт.,
- козел гимнастический переменной высоты – 1 шт.,
- конь гимнастический маховый – 1 шт.,
- конь гимнастический переменной высоты (чехол из натур.кожи) – 1 шт.,
- теннисный стол - 1 шт.,
- консоль для подвешного снаряда – 1 шт.,
- кольца гимнастические с тросом 2м – 1 шт.,
- сетка мини-футбольная (пара) - 1 шт.,
- стойки универсальные (волейбол, бадминтон) с механизмом натяжения, в стаканах с крышками – 1 шт.,
- кольцо баск.мет№7-корзина – 2 шт.,
- щит баскетбольный – 2 шт.,
- бревно гимнастическое 2м напольное – мягкое – 2 шт.,
- мячи футбольные – 3 шт.,
- мячи баскетбольные - 3 шт.,
- скакалки – 3 шт.,
- теннисные мячи – 3 шт.,
- стенки и скамейки гимнастические – 2 шт., перекладины гимнастические – 2 шт.,
- перекладины навесные – 2 шт.,
- рулетки измерительные (10, 50 м) – 2 шт.,
- секундомеры – 2 шт.
- аптечка для спортивного зала – 1 шт.
- Площадка для подвижных игр 1-х классов - 540 м²
- Площадка для подвижных игр 2,3,4 классов - 900 м²
- Площадка для подвижных игр 5-9 классов - 250 м²
- Универсальная площадка для общефизической подготовки - 1800 м²
- Совмещенная площадка для баскетбола и тенниса - 670 м²
- Площадка для минифутбола - 1530 м²
- Площадка для подвижных игр - 800 м²
- Площадка для прыжков в длину - 183 м²
- Площадка для волейбола - 360 м²
- Площадка тихого отдыха - 2 шт. 523 м²
- круговая беговая дорожка;
- прямая беговая дорожка.

Результативность работы по комплексу ГТО во многом зависит от того, насколько педагог будет осуществлять планирующую и организующую деятельность, реализовывать программу организации спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся, инновационные разработки, индивидуальные педагогические технологии и подходы, выполнять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приёмы, продуктивно использовать имеющееся оборудование, соответствующие возрасту тренажёры, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, и др.), температурные условия, подготовленность обучающихся, их возрастные и индивидуальные особенности.

Методическое обеспечение образовательной программы:

Принципы построения работы: принцип комплексности, преемственности, вариативности, от простого к сложному, связь знаний, умений с жизнью, с практикой, научность, доступность, системность знаний, воспитывающая и развивающая направленность, активность и самостоятельность, учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Методы обучения: Успешное решение образовательных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

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

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

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие (формируют у учащихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни);
- интегрированные (учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь);
- личностно-ориентировочные (развивают интерес к спорту не только у высокомотивированных, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте. Создание благоприятных условий для каждого воспитанника);
- групповые (помогает учащимся планировать деятельность, сплотить коллектив, создать в нем психологический комфорт).

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по физической подготовке;
- Схемы и плакаты освоения техники подвижных игр;
- Правила игр;
- Наглядные пособия «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные игры», «Нормы ГТО»;
- Использование наглядности (слайды, фотографии, видео).

Алгоритм занятия.

План проведения занятия предполагает следующие этапы: приветствие, определение темы занятий, информация о теме, практикум, усвоение темы, закрепление материала, подведение итогов.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

В течение года в школе проводится три вида контроля:

- входной;
- промежуточный;
- итоговый.

Содержание и методика контрольных испытаний по физической подготовке

Физическая подготовка.

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Челночный бег 3х10м.* На расстоянии 10м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.* ИП-упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП

5. *Бег 1000м.* Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

6. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Сводный протокол тестирования по ОФП за _____ учебный год

Группа № _____

Педагог дополнительного образования: _____ «___»

_____ г

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Год рождения	ОФП					
			Прыжки в длину с места	Бег 30м.	Бег 30 (3/10)с	Метание мяча м.	Бег 1000м	Стигание, разгибание рук в упоре лёжа
1								

Средний балл группы:

Педагог дополнительного образования: / _____ /

Медицинский работник: / _____ /.

Перечень спортивных мероприятий для возможного участия обучающихся в спортивных мероприятиях:

- «Весёлые старты» (согласно плану спортивных мероприятий);
- Президентские состязания (8-18 лет) (согласно плану районных мероприятий)
- Выполнение нормативов комплекса ГТО (6-18 лет) (согласно графику Центра тестирования);
- Зимний фестиваль ГТО (16-18 лет) (февраль, согласно плану, районных и региональных спортивных мероприятий);
- Соревнование по многоборью ГТО (9-15 лет) апрель (согласно плану районной спартакиады, среди учащихся)
- Летний фестиваль ГТО (11-15 лет) (май-июнь), согласно плану, районных и региональных спортивных мероприятий);
- Соревнование по легкой атлетике (8-18лет) (согласно плану районной спартакиады, среди учащихся).

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы Лях В.И. и Зданевич А.А. – Москва: Просвещение, 2011 г.
2. «Настольная книга для учителя физической культуры». Автор - составитель Г.И.Погодаев.
3. Примерная программа по учебным предметам (физическая культура), начальная школа, вторая часть. Москва: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения).
4. Физическая культура: 5-9 классы для общеобразовательных учреждений./ В. И. Лях. – Москва: Просвещение. 2013г.
5. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
6. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.

7.

Литература для обучающихся

1. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999.
2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
5. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.
6. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
8. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

Список литературы для родителей

- 1.Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1999
2. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры», Москва, 2004
3. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Константинова Ю.С.). М.: Советский спорт, 2005.
- 4.Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион», Москва, 2007
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.

3. ПРИЛОЖЕНИЯ**3.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Приложение 1

Тест на знания ГТО**Для учащихся с 5-11 класс****Вопрос 1**

Как расшифровывается аббревиатура ГТО?

1. Готов к труду и обороне
2. Гордится тобой Отечество
3. Гордый ты один

Вопрос 2

Сколько видов значков было в СССР?

1. 2
2. 3
3. 4

Вопрос 3

Когда был утверждён первый комплекс ГТО?

1. 12 апреля 1830 г.
2. 11 марта 1931 г. до н.э.

3. 1 апреля 2000 г.
4. 11 марта 1931 г.

Вопрос 4

Какая газета опубликовала призыв ввести критерий для оценки физической подготовленности молодежи?

1. "Мурзилка"
2. "СпортЭкспресс"
3. «Комсомольская правда»
4. "Жизнь"

Вопрос 5

Из скольких ступеней состоял первый комплекс ГТО?

1. 1 ступень
2. 2 ступени
3. 3 ступени
4. 6 ступеней

Вопрос 6

Сколько нормативов входило в первый комплекс ГТО?

1. 20
2. 15
3. 10
4. 33

Вопрос 7

Какое население охватывал первый комплекс ГТО?

1. 7-25
2. 12-20 лет
3. 7-35 лет
4. 10-60 лет

Вопрос 8

В каком году появился комплекс БГТО (Будь готов к труду и обороне)?

1. 1933 до н.э.
2. 1934
3. 1950
4. 2000

Вопрос 9

Какое умение добавилось к спортивным соревнования комплекса БГТО?

1. Умение оказывать первую медицинскую помощь
2. Умение быстро одевать противогаз
3. Умение собирать и разбирать автомат Калашникова
4. Умение играть в Clash of Clans

Вопрос 10

При поддержке какого общества развивалось движение ГТО?

1. ОАО "Газпром"
2. ОСОАВИАХИМ
3. ОСАГО
4. АВБГДЕЙКА

Вопрос 11

Когда был утверждён последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО?

1. 17 января 1972 года
2. 17 января 1930 года
3. 17 января 1900 года до н.э.

Вопрос 12

Сколько возрастных ступеней было в последнем всесоюзном комплексе ГТО?

1. 5
2. 1
3. 8
4. 12

Вопрос 13

1 ступень комплекса ГТО имела название -

1. «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет
2. «Спортивная смена» — 14—15 лет
3. «Сила и мужество» — 16—18 лет; Последний
4. «Физическое совершенство» — мужчины 19—39 лет, женщины 19—34 лет
5. «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет.

Вопрос 14

2 ступень комплекса ГТО имела название -

1. «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет;
2. «Спортивная смена» — 14—15 лет;
3. «Сила и мужество» — 16—18 лет; Последний
4. «Физическое совершенство» — мужчины 19—39 лет, женщины 19—34 лет
5. «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет.

Вопрос 15

3 ступень комплекса ГТО имела название -

1. «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет;
2. «Спортивная смена» — 14—15 лет;
3. «Сила и мужество» — 16—18 лет; Последний
4. «Физическое совершенство» — мужчины 19—39 лет, женщины 19—34 лет
5. «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет.

Вопрос 16

4 ступень комплекса ГТО имела название-

1. «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет; -
2. «Спортивная смена» — 14—15 лет
3. «Сила и мужество» — 16—18 лет; Последний
4. «Физическое совершенство» — мужчины 19—39 лет, женщины 19—34 лет,
5. «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет.

Вопрос 17

5 ступень комплекса ГТО имела название-

1. «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет
2. «Спортивная смена» — 14—15 лет
3. «Сила и мужество» — 16—18 лет
4. «Физическое совершенство» — мужчины 19—39 лет, женщины 19—34 лет
5. «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет

Вопрос 18

После чего было свёрнуто движение ГТО?

1. После развал СССР
2. После Великой Отечественной войны
3. После Холодной войны с США
4. После олимпийских игр в Сочи

Вопрос 19

Кто подписал указ о возрождении норм ГТО?

1. Борис Николаевич Ельцин
2. Никита Хрущёв
3. Леонид Брежнев
4. Путин В.В.
5. Виталий Мутко

В каком году был подписан указ о возрождении норм ГТО?

1. 8 марта 2000 г.
2. 24 марта 2014 г.
3. 1 апреля 2008 г.
4. 24 апреля 2020 г.

Вопрос 21

Сколько ступеней включает в себя современный комплекс ГТО?

1. 1
2. 4
3. 6
4. 10
5. 15

Вопрос 22

Как расшифровывается аббревиатура современного комплекса ГТО?

1. Готов к труду и обороне!
2. Горжусь тобой Отечество!
3. Главное только Отечество!

Вопрос 23

Не сдавший норматив получает отличительный знак-

1. "Не расстраивайся"
2. "GameOver"
3. "Участник"
4. "Неучастник"

Вопрос 24

Участники V ступени ВФСК ГТО – это...?

1. Учащиеся 9 – 11 классов;
2. Учащиеся от 16 до 17 лет;
3. Учащиеся от 13 до 15 лет;
4. Все учащиеся школы;

Вопрос 25

Какое количество видов испытаний (тестов) содержится для участников V возрастной группы?

1. 12
2. 13
3. 14
4. 15

Вопрос 26

Какое количество обязательных видов испытаний (тестов) необходимо выполнить участникам V ступени ВФСК ГТО?

1. 4
2. 5
3. 6
4. 7

Вопрос 27

Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников V ступени ВФСК ГТО?

1. Прыжок в длину с разбега;
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
3. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Прыжок в высоту с разбега.

Вопрос 28

Какое количество испытаний (тестов) по выбору содержится для участников V ступени ВФСК ГТО?

1. 8
2. 9
3. 10
4. 11

Вопрос 29

Какой вид обязательных испытаний (тестов) в V возрастной группе есть у и юношей и девушек одновременно?

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине;
2. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см;
3. Рывок гири 16кг;
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Вопрос 30

Какого вида испытаний (тестов) нет в испытаниях (тестах) по выбору в V ступени ВФСК ГТО ?

1. Челночный бег 3х10м;
2. Плавание на 50м;
3. Самозащита без оружия;
4. Метание спортивного снаряда (турбоснаряд) весом 150г.

Вопрос 31

Если участник выполнил все нормативы ГТО на «золотой» знак отличия и один из видов на «бронзовый», то какой знак отличия присваивается?

1. Золотой;
2. Серебряный;
3. Бронзовый;
4. Никакой знак отличия не присваивается.

Вопрос 32

За какое время выполняется испытание (тест) по выбору поднимание туловища из положения лёжа на спине?

1. 30 секунд;
2. 1 минута;
3. 1 минута 30 секунд;
4. 2 минуты.

Вопрос 33

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках V ступени?

1. 7;
2. 8;
3. 9;
4. 10.

Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Б	С	З	Б	С	З
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Нормы ГТО для школьников 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Б	С	З	Б	С	З
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
9.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

* Для бесснежных районов страны
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Нормы ГТО для школьников 13-15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Б	С	З	Б	С	З
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	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
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	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
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса являются образцом для разработки учебно-методического комплекса, оригиналы материалов хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

Конспект занятия по теме: «История комплекса ГТО».

Место проведения: спортзал

Вид занятия: круговая тренировка

Тип занятия: совершенствование умений и знаний.

Цель занятия: подготовка к сдаче нормативов ГТО (комплексное развитие двигательных качеств).

Задачи занятия:

Совершенствование техники выполнения отдельных элементов при подготовке к сдаче нормативов ГТО.

Способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, гибкости, скорости, выносливости.

Воспитательные: формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции.

Инвентарь: дидактический материал (карточки с техникой выполнения, карточки с нормативами, планшеты или телефоны, линейки для измерения гибкости, раздаточный материал (знаки отличия), конусы, гимнастические маты, секундомеры.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (11 мин)		
1. Построение.	1 мин.	Класс равняйся! Смирно!
а) Отрывок из мультфильма «Ну, погоди!». Вопросы к теме. Обсуждение содержания мультипликационного фильма: Почему я показала вам этот фрагмент? О чем сюжет? Почему у главного героя не получилось справиться с задачей, удержать вес? Какие выводы для себя мы можем сделать на примере приключений главного героя.		
Учащиеся должны прийти к выводу: Здоровье человека – это главная ценность в		

жизни (перечислить правила ЗОЖ: занятия физкультурой, спортом, играми на воздухе; здоровое питание, режим дня; закаливание; б) Чтение стихотворения: Чтобы быть здоровым смелым, Быть напористым, умелым Спортом нужно заниматься: Бегать, плавать, закаляться. Нужно нормы выполнять, А не просто так бежать. Получить нужно очки, А за них дадут значки. По значкам можно сказать: Мы готовы все на «пять» И здоровье сохранять, И Россию защищать! Как вы, думаете, о чём это стихотворение? (о ГТО) А что такое ГТО? (Ответы уч-ся) Давайте попробуем сформулировать тему урока. И так, давайте попытаемся сформулировать тему занятия:		
- Сообщение темы и задач урока:		Тема урока: «История комплекса ГТО.». Задачи урока: Сегодня мы будем совершенствовать технику выполнения отдельных элементов при подготовке к сдаче нормативов ГТО. Попробуем выполнить несколько нормативов по сдаче ГТО и оценить их выполнение.
Видеоролик: Что такое ГТО? Спустя 23 года по Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране ввелся Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) данная аббревиатура хорошо знакома людям старшего поколения. Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!» Цель возрождения ГТО-21 века: 1. попытка привить вам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту, чтобы вместо компьютерных игр вы занимались физкультурой и спортом. 2. укрепление вашего здоровья; 3.воспитание всестороннего физически развитого человека, подготовку его к трудовой деятельности и защите Родины. 4.Увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки. ЗАЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ ГТО В 21 ВЕКЕ? Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда. Школьники, которые выполняют нормативы комплекса, отмечаются золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получают спортивные звания. Обладание такими знаками отличия даёт бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.		
Построение в одну шеренгу		Класс в одну шеренгу становись! Направо, налево в обход шагом марш!
2. Медленный бег	2 мин.	Дистанция между уч-ся 2 шага.

на одной половине зала с заданиями (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, правым и левым боком, бег спиной, с изменением направления движения, приставным шагом). СБУ выполняются змейкой между гимнастическими ковриками.		
3. Флешмоб под музыку «Зарядка».	3-4 мин.	Проверка домашнего задания (показывают двое из учеников, остальные повторяют).
Основная часть(32мин)		
Сейчас мы разделимся на команды, в каждой команде должно быть одинаковое количество человек, вы выберете капитанов, которые выполнять задания будут первыми, затем оценивать будут команду. Выполнять будем два подхода: первый круг вы выполняете тесты способами, которыми вам привычно, второй круг, вы прежде. Чем выполнить задания вы читаете всей командой инструкцию, смотрите ролик и после этого вы выполняете по правилам норматив. Оцениваете себя только после второго выполнения. 1 станция – Челночный бег, 2 станция – прыжки, 3- пресс, 4- гибкость. Меняемся по кругу против часовой стрелки.		
1. Разделение на станции.		Класс делится на группы. Упражнения выполняются по свистку.
1. Тест на определение координационных способностей: Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*9 м.	Каждая станция - 4 минуты Ошибки: Заступ на стартовую линию. Не касания линии пальцами. Занос или заступ ногой за линию во время сдачи теста.	Челночный бег на расстоянии 9 м, прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека. Упражнение выполняется в виде соревнования, определяется победитель.
2. Станция: Тест на определение скоростно-силовых качеств:	Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее;	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.	2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно.	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) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза.	Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, 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.
4. Станция: Тест на определение гибкости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке из положения стоя на скамейке у детей школьного возраста.	Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.	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 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 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.
Заключительная часть (2 мин).		
1. Опрос по теме урока	1 мин.	Теоретический опрос.
Что нового вы сегодня узнали о ГТО? Для чего необходимо сдавать нормативы, особенно молодому поколению?		
2. Подведение итогов.	1 мин.	Дать оценку выполнению заданий.

3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-4 группы

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту

	1. Теоретическая подготовка (4 ч)			
1.	История комплекса ГТО.	1		
2.	Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства.	1		
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		
4.	Режим, питание спортсмена.	1		
	2. Общефизическая подготовка (11 ч)			
5.	Виды строя. Действия в строю на месте и в движении.	1		
6.	Гимнастические упражнения:	1		
7.	Упражнения для всех групп мышц.	1		
8.	Упражнения для развития силы.	1		
9.	Упражнения для развития быстроты. Бег по дистанции от 30 до 100 м			
10.	Упражнения для развития гибкости.	1		
11.	Упражнения для развития ловкости.	1		
12.	Упражнения типа «полоса препятствий»:	1		
13.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
14.	Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	1		
15.	Упражнения для развития общей выносливости. Бег на 500, 600, 1000 м.	1		
	3. Специально-физическая подготовка (6 ч)			
16.	Беговые упражнения	1		
17.	Силовые упражнения	1		
18.	Упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота;	1		
19.	Прыжковые упражнения	1		
20.	Кроссовая подготовка: бег по переменной местности 500 - 2000 м.	1		
21.	Имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.	1		
	4. Подвижные игры (13 ч)			
22.	Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических видов движений	2		
23.	Эстафеты (легкоатлетические, гимнастические, с предметами)	3		
24.	Спортивные игры: баскетбол	3		
25.	Спортивные игры: мини-футбол	2		
26.	Спортивные игры: волейбол	3		
27.	Контрольные испытания (тестирование, выполнение нормативов)	1		
28.	Контрольные испытания (тестирование, выполнение нормативов)	1		

3.4. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

[illegible]

