

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА-ГЕРОЯ МУРМАНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г.
МУРМАНСКА «МУРМАНСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЛИЦЕЙ»
(МБОУ Г.МУРМАНСКА ММЛ)**

«РЕКОМЕНДОВАНО»

Педагогический Совет МБОУ г. Мурманска
«Мурманский международный лицей»
Протокол № 1
«30» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ г. Мурманска
«Мурманский международный лицей»
Калкина С.С.

Приказ № 243-од с т. 27 августа 2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

Развитие физической культуры, спорта и олимпийского движения

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 16 – 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:
Финский Р.Ф.,
учитель физической культуры
МБОУ г. Мурманска
«Мурманский международный лицей»
учителя физической культуры

Мурманск
2023

1. ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) «Развитие физической культуры, спорта и олимпийского движения» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Уставом МБОУ г. Мурманска «Мурманский международный лицей» с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения, нормативными актами, регламентирующими реализацию программы.

Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность, разработана для реализации в основной и средней школе.

Данная программа имеет физкультурно-спортивной направленность, разработана для реализации в основной и средней школе.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами.

Программа направлена на формирование потребности в здоровом активном образе жизни, развитии интереса к спорту посредством спортивно-оздоровительной работы с помощью внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему работы.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1 Актуальность программы

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

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

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.

2.2 Новизна

Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля.

2.3. Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Программа построена так, что часть материала учащиеся изучают самостоятельно. При этом идет развитие познавательных и двигательных навыков.

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу учащихся оптимальной, творческой, интересной. В процессе занятий так же формируются важные качества личности учащихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

2.4 Цель программы: развитие общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся, достижение всестороннего развития воспитанников, организация свободного времени, направленная на формирование потребности в здоровом активном образе жизни, развитии интереса к спорту посредством спортивно-оздоровительной работы с помощью внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

2.5 В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

обучающие:

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

- развивать основные физические способности (качества);
- получить основные знания и комплекс ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- 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.

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).

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.

2.6 Условия реализации программы

Состав группы: постоянный.

Набор учащихся: свободный.

Форма организации занятий – групповая, индивидуальная.

Возраст учащихся: 16-17 лет.

Количество обучающихся: в группе – до 14 человек.

Группы рекомендуется формировать по возрастным критериям, в соответствии с возрастными ступенями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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 соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" при зачислении в группы необходимо предъявить медицинскую справку.

2.7 Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
1	4	2	34	136
Итого				136

Условия набора детей: учащиеся принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формы организации занятий: теоретические, групповые и индивидуальные практические занятия, учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, учебно-тренировочные занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Формы проведения занятий:

- теоретическое занятие,
- тренировка и контрольная тренировка,
- сдача норм ВФСК ГТО по ступеням.

В процессе реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы физической подготовки

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - **непрерывных и интервальных.**

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющегося ресурсного обеспечения, материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, уровня физического развития и индивидуальных особенностей, времени года) к тем видам спорта, которые

пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

2.8 Ожидаемые результаты

Реализация программы предусматривает формирование у учащихся следующих универсальных учебных действий, обобщенных способов деятельности и ключевых компетенций:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются умения:

- характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются следующие умения:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучения складывается из двух частей: функциональной и компетентностной грамотности.

Цель функциональной грамотности – закреплять и развивать технико-тактические навыки, полученные на предыдущих годах обучения, учиться новым приемам и закреплять навыки основных видов испытаний ВФСК ГТО.

Компетентностная грамотность предполагает углубленное изучение и готовность к сдаче нормативов ВФСК ГТО, индивидуальную работу со спортивно-одаренными детьми, продвижение их на более высокий спортивный уровень.

В результате освоения содержания программы учащиеся **должны знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа и самоконтроля;

должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий спортивными играми с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одной или нескольким спортивным играм;

должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения нормативов ВФСК ГТО;
- включения полученных двигательных умений и навыков в активный отдых и досуг.

Способы отслеживания результативности программы:

- грамоты
- дипломы
- сертификаты
- успешная сдача норм ВФСК ГТО.

2.9 Способы определения результативности

В течение года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 20 сентября. Формы контроля: опрос, контрольные тренировки, выполнение нормативов ВФСК ГТО.

Промежуточный контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обученности обучающихся и коррекции деятельности тренера - преподавателя и обучающихся для улучшения физических показателей. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов.

Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Результатом освоения программы является успешная сдача нормативов и получение знаков ВФСК ГТО. (ПРИЛОЖЕНИЕ №1).

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.

2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.

3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение нормативов комплекса ГТО.

Оценочные материалы

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками,

способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая аттестация

Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.

- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.
- Фестиваль спортивных достижений (выполнение нормативов комплекса ГТО)

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план. 5-я ступень (16-17 лет)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
Раздел 1. Основы знаний					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	4	4		Тестирование уровня теоретических знаний
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	10	4	6	Тестирование уровня теоретических

					знаний, тестирование уровня физической подготовленнос ти,	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей						
3	Бег на 100 м	10	2	8	Тестирование уровня физической подготовленнос ти, текущий контроль развития ФК, итоговый ко	
4	Бег на 2 (3) км	16	2	14		
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	8		8		
6	Рывок гири 16 кг (юноши)	8	2	6		
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	4		4		
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)	8	1	7		
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	4		4		
10	Прыжок в длину с разбега	4		4		
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	10	1	9		
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	8		8		
13	Метание гранаты на дальность	12	2	10		
14	Плавание 50 м	16	4	12		
15	Стрельба из пневматической винтовки	14	2	12		
Раздел 3. Спортивные мероприятия						
16	Общешкольные лично-командные соревнования по: легкой атлетике, гимнастике, стрельбе					Результаты спортивных соревнований.
17	«Мы готовы к ГТО!»					
ИТОГО		136	24	112		

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Основы знаний (14 ч.)

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании

учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (122 ч.)

Бег на 100 м. Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80—100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.

Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м).

Бег на 2 (3) км. Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в вися на согнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из вися лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах).

ми, одной ногой. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15—20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

Метание гранаты на дальность. Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Плавание на дистанцию 50 м. Подготовительные упражнения: погружение в воду с задержкой дыхания 5—10 с, с выдохом в воду; скольжение на груди; скольжение на спине. Плавание способом «кроль на

груди»: с помощью движений ногами (с поддерживающими средствами в руках) в согласовании их с дыханием; с помощью движений руками; в полной координации.

Плавание способом «кроль на спине»: с помощью движений ногами и с различным положением рук; с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками; плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочерёдных гребков руками.

Плавание способом «брасс»: 1) с помощью движений ногами брассом и согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках; 2) с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием; 3) в полной координации.

Старты в воду: с бортика бассейна, с тумбочки падением на руки. Стартовый прыжок с тумбочки, скольжение в воде, всплытие и первые гребковые движения. Повторное проплывание дистанций 25, 50 м произвольным способом с уменьшающимся интервалом отдыха.

Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в полной координации.

Стрельба из пневматической винтовки. Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени № 8 на кучность и на результат. Выполнение выстрелов с ограниченным временем. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени № 8 из двух положений: сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция 10 м). Стрелковые игры в тире: «Кто точнее», «Стрелковый поединок», «Турнир».

Раздел 3. Спортивные мероприятия (вне часов)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

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

V. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

5.1 Календарно учебный график (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

5.2 Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в общеобразовательную программу	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, <i>Практические:</i> пробные учебные занятия, направленные на выполнение нормативов комплекса ГТО	Видеоматериал, иллюстрации.	Учебный кабинет	Тестирование уровня теоретических знаний
Теоретический раздел	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видеопоказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Учебный кабинет	Тестирование уровня теоретических знаний
Формирование двигательных умений и навыков	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития физических качеств
Общефизические упражнения	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Беговая подготовка	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по	Оборудованный спортивный зал,	Тестирование уровня физической подготовленности,

		<i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	направлению развития двигательных качеств.	спортивный инвентарь, спортивный стадион	текущий контроль развития физических качеств
Техника метаний	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, спортивный стадион	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Техника прыжков	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, спортивный стадион	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Упражнения на развитие гибкости	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Упражнения на развитие силы	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК

Основы лыжной подготовки	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, лыжный стадион	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Туристическая подготовка (основные туристические навыки)	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, туристическая тропа, туристическая трасса	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.	Раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств и контролю физической нагрузки.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь,	Тестирование уровня теоретических знаний
Основы техники безопасности в процессе выполнения физических упражнений.	Объяснение, практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.	Раздаточный материал по технике безопасности при выполнении физических упражнений	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня теоретических знаний
Контрольно-физкультурные мероприятия (итоговая аттестация)	Образовательно-тренировочное Соревновательное	Организация и проведение спортивных соревнований, Фестивалей, организация выполнения нормативов комплекса ГТО.	Методические рекомендации по проведению соревнований, Методические рекомендации по выполнению нормативов комплекса ГТО	Оборудованный спортивный зал, спортивный стадион	Результаты спортивных соревнований.

5.3 Условия реализации программы

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения;
- игровые технологии (общие и расширенные формы);
- обучение в сотрудничестве;
- здоровьесберегающие технологии.

Программа выстроена с учётом следующих принципов:

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

Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

5.3 Материально-техническое обеспечение программы

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

Материально-технический ресурс:

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый спортивным оборудованием;
- лыжная трасса;
- кабинет, оснащённый компьютером;
- 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;

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).

Информационно-методический ресурс:

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

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу. И в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;

- должна быть лёгкой и удобной.

Для занятий обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадках);
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для преподавателей

1. Алабин В.Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультураиспорт, 1983.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультураиспорт, 1977.







5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.
6. Попов В.Б., Суслов Ф.П. Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества.-М.,1993.
7. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М. Мельникова.-М.:Физкультураиспорт,1987.
8. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина - М.: ВНИИФК,1994.
9. Теория спорта/Под общ.ред.В.Н. Платонова.-К.:Вишашкола,1987.
10. Филин В.П.,Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.-М.: Физкультура испорт,1980.
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура испорт,1974.
12. 1. Постановление Правительства РФ No 540 от 2014 г., Положение о ГТО
13. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2014
14. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 2009
15. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 2009
16. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 2015
17. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 2016
18. А.А. Светов, Н.В. Школьников: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 2001
19. В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 2001
20. В.У. Агеевц: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 2016
21. Л.К. Баляснoв; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 2012
22. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
23. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" - сборник материалов для образовательных организаций, Москва, 2015

Литература для учащихся и родителей

1. Л.В. Былеева, П.М. Коротков «Подвижные игры» Москва 2017г..
2. ГТО - это здоровье / Под ред. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 48 с.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. – М.: Просвещение, 2015. –46 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. –М.: ФиС, 1991. – 347 с.
5. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. –М.: Физкультура и спорт, 2009. –120 с.
6. Озолин Н.Г. «Современная система спорт. тренировки» М. 2016 г.







Нормативы ГТО

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (раз)	3	4	7	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13







5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	355	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 13 до 15 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (с)	15.20	14.50	13.00	—	—	—
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на	35	39	49	31	34	43

	спине (количество раз за 1 мин)						
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		7	8	9	7	8	9

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	—	—	—	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (с)	15.00	14.30	12.40	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	—	—	—	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (раз)	15	18	33	—	—	—
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	—	—	—

8.	весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	—	—	—	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	—	—	—	19.00	18.00	16.00
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	—	—	—
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО	7	8	9	7	8	9

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Основы знаний (14 ч)								
1				Беседа.	2	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации		Входящий контроль
2				Беседа. Просмотр видео	2	Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.		Викторина
3				Беседа.	2	Формы и содержание самостоятельных занятий.		Собеседование
4				Беседа. Тренировочное занятие	2	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности		Викторина
5				Беседа.	2	Характер содержания занятий в зависимости от возраста.		Собеседование
6				Беседа.	2	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		Собеседование
7				Беседа. Тренировочное занятие	2	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.		Диагностика
2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (122 ч.)								
8				Беседа. Тренировочное занятие	2	Инструктаж по ОТ. Бег на 60 м		Собеседование
9				Тренировочное занятие	2	Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. Бег с ускорением 30—40 м.		Контроль сформированности двигательных действий
10				Тренировочное	2	Высокий старт 5—10 м. Низкий старт,		Контроль сформированности

				занятие		принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу.		двигательных действий, контрольный норматив
11				Тренировочное занятие	2	Встречная эстафета		Контроль сформированности двигательных действий
12				Зачетное занятие	2	Бег на результат 100 м.		Контрольный норматив
13				Беседа. Тренировочное занятие	2	Инструктаж по ОТ. Бег на 2 (3) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с).		Контроль сформированности двигательных действий
14				Тренировочное занятие	2	Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
15				Тренировочное занятие	2	Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
16				Тренировочное занятие	2	Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 3000 м «по раскладке»		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
17				Тренировочное занятие	2	Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 3000 м «по раскладке»		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
18				Тренировочное занятие	2	Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
19				Тренировочное занятие	2	Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
20				Зачетное занятие	2	Бег на результат 2 (3) км.		Контрольный норматив
21				Беседа, просмотр видеозаписи	2	Инструктаж по ОТ. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)		Собеседование

22				Тренировочное занятие	2	Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
23				Тренировочное занятие	2	Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением.		Контроль сформированности двигательных действий
24				Зачетное занятие	2	Подтягивание из виса на высокой перекладине на результат		Контроль сформированности двигательных действий
25				Тренировочное занятие	2	Инструктаж по ОТ. История гиревого спорта		Контроль сформированности двигательных действий
26				Тренировочное занятие	2	Техника рывка гири одной рукой		Контроль сформированности двигательных действий
27				Тренировочное занятие	2	Техника рывка гири одной рукой		Контроль сформированности двигательных действий
28				Зачетное занятие	2	Выполнение на результат		Контрольный норматив
29				Беседа. Тренировочное занятие	2	Инструктаж по ОТ. Вис на перекладине		Контроль сформированности двигательных действий
30				Тренировочное занятие	2	Подтягивание в быстром темпе.		Контроль сформированности двигательных действий
31				Беседа. Тренировочное занятие	2	Инструктаж по ОТ. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу		Собеседование
32				Беседа. Тренировочное занятие	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
33				Тренировочное занятие	2	Упор лёжа на согнутых под разными углами руках		Контроль сформированности двигательных действий
34				Зачетное занятие	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат		Контрольный норматив

35			Беседа. Тренировочное занятие	2	Инструктаж по ОТ. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу		Собеседование. Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
36			Тренировочное занятие	2	Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
37			Беседа. Тренировочное занятие	2	Инструктаж по ОТ. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие		Собеседование
38			Тренировочное занятие	2	Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
39			Тренировочное занятие	2	Инструктаж по ОТ. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Собеседование
40			Тренировочное занятие	2	Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полу- присед, руки вперёд.		Контроль сформированности двигательных действий
41			Тренировочное занятие	2	Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
42			Тренировочное занятие	2	Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
43			Зачетное занятие	2	Прыжки в длину с места на результат		Контрольный норматив
44			Беседа. Тренировочное занятие	2	Инструктаж по ОТ. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин		Контроль сформированности двигательных действий
45			Тренировочное занятие	2	Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
46			Тренировочное	2	Поднимание туловища из положения		Контрольный норматив

			занятие		лёжа		
47			Зачетное занятие	2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин на результат		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
48			Беседа. Тренировочное занятие	2	Инструктаж по ОТ. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения		Собеседование
49			Тренировочное занятие	2	Метание мяча с укороченного разбега на технику		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
50			Тренировочное занятие	2	Метание гранаты с четырёх бросковых шагов		Контроль сформированности двигательных действий
51			Тренировочное занятие	2	Броски набивного мяча		Контроль сформированности двигательных действий
52			Тренировочное занятие	2	Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат.		Контроль сформированности двигательных действий
53			Зачетное занятие	2	Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность		Контрольный норматив
54			Беседа. Тренировочное занятие	2	Инструктаж по ОТ. Подготовительные упражнения		Собеседование
55			Тренировочное занятие	2	Плавание способом «кроль на груди»		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
56			Тренировочное занятие	2	Плавание способом «кроль на груди»		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
57			Тренировочное занятие	2	Плавание способом «кроль на спине»		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
58			Тренировочное занятие	2	Плавание способом «басс»		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив

59			Просмотр видео. Тренировочное занятие	2	Старты в воду		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
60			Тренировочное занятие	2	Эстафеты с плаванием различными способами		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
61			Зачетное занятие	2	Плавание вольным стилем на результат		Контрольный норматив
62			Беседа. Тренировочное занятие	2	Инструктаж по ОТ. Стрельба из пневматической винтовки		Собеседование.
63			Тренировочное занятие	2	Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол.		Контроль сформированности двигательных действий
64			Тренировочное занятие	2	Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки.		Контроль сформированности двигательных действий
65			Тренировочное занятие	2	Выполнение выстрелов по мишени «белый лист»		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
66			Тренировочное занятие	2	Выполнение выстрелов по мишени № 8 на кучность и на результат		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
67			Тренировочное занятие	2	Комбинированное упражнение		Контроль сформированности двигательных действий, контрольный норматив
68			Зачетное занятие	2	Стрелковый поединок		Контрольный норматив
Итого						136 часов	

Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений

В спортивном зале:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями .
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет, передач мяча занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

Требования безопасности перед началом занятий

Изучить содержание настоящей инструкции.

С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Тренер должен обеспечить правильную организацию занятий.
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Тренер должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
5. Тренер выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.
6. Во время учебно–тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке, когда идёт игра .

7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идёт игра, не разрешается выбегать на поле всячески мешать играющим.

8. На занятиях должна быть укомплектована аптечка.

Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровья и спорта:

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований

2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления .

3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности .

4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.

5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой – либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

Техника безопасности при занятиях на стадионе (манеже)

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности:

- техника безопасности **при беге:**

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами тренера и чётко их выполнять;

2. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;

3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;

4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

- техника безопасности: **прыжки и спортивные снаряды:**

1. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;

2. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна;

3. При прыжках в высоту нужно соблюдать очерёдность разбега с правой и с левой стороны;

4. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;

5. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

Техника безопасности при занятиях на воде в бассейне

К занятиям в бассейне допускаются:

- Дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;

- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся.

Опасными факторами в бассейне являются:

- физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха;

- химические (повышенная концентрация различных химических

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.