

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 57 имени З. И. Степновой"

426063, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Восточная, 12,
телефон/факс (3412)68-03-70, электронная почта: mbousosh-57@mail.ru

Согласовано на заседании
Педагогического совета № 16
«30» августа 2022 г.

Утверждено:
приказ № 230-од
от 30.09.2022 г.
Директор МБОУ «СОШ № 57»



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«ГТО в школе»
на 2021/2023 учебный год
Возраст обучающихся 9-10 лет
Срок реализации – 2 года (144 часа)**

Составитель:
Ускова Наталья Петровна
Педагог дополнительного образования

Ижевск, 2022

Содержание

1. Пояснительная записка

- 1.1 Нормативно-правовая база для составления программы
- 1.2 Актуальность данной программы
- 1.3 Цель комплекса ГТО
- 1.4 Основные задачи комплекса ГТО
- 1.5 Принципы комплекса ГТО
- 1.6 Цели и задачи программы
- 1.7 Планируемые результаты

2 Учебно-тематический план

3. Содержание программы

- 3.1. Физические качества, техника безопасности на занятиях
- 3.2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях
- 3.3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.
- 3.4. Развитие гибкости.

4. Методическое обеспечение

5. Календарно-тематическое планирование групп ГТО 1-го год обучения

6. Календарно-тематическое планирование групп ГТО 2-го год обучения

7. Приложение 1 - Требования безопасности перед началом занятий

8. Приложение 2 - Инструкция по мерам безопасности при сдаче испытаний

9. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

9.1 Приложение 3 - Порядок и правила выполнения нормативов

10. Список литературы

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативно-правовая база для составления программы

Данная программа по спортивно-оздоровительной направленности «Школа ГТО» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.2 Актуальность данной программы

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для обучающихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся. Данная программа создана на основе положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.3 Цель комплекса ГТО.

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преэминентности в осуществлении физического воспитания населения.

1.4 Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;

4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детскоюношеского, школьного и студенческого спорта.

1.5 Принципы комплекса ГТО:

- Государственный характер и оздоровительная направленность;
- Личностно-ориентированная направленность;
- Добровольность и доступность;
- Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
- Обязательность медицинского контроля;
- Непрерывность и преемственность;
- Вариативность и адаптируемость;
- Учет региональных и национальных особенностей.

1.6 Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития комплекса ГТО в частности, о роли ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

1.7 Планируемые результаты:

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач: – содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий; \
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования обучающихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности обучающихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств. Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

образовательной программы дополнительного образования

«ГТО в школе»

Цель: создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Категория обучающихся: ученики 5-11 классов

Сроки обучения: 72 урока .Программа может быть реализована в 3-4 классах (4 часа в неделю) – 144 часа.

Срок реализации 2года

При особом интересе обучающихся к подвижным играм посещение занятий по данной программе возможно неоднократно.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (1 час 30 мин.) **Режим занятий:** 2 занятия в неделю

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Физические качества, техника безопасности на занятиях

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;

– сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

– сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
определять наиболее эффективные способы достижения результата;
– определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

– сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
– овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
– сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

3.2 Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения.

Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу; – прыжки через скакалку (частота вращения максимальная);
- рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения;
- имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательном качестве
- быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

3.3 Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)

– изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

3.3 Методы развития скоростно-силовых способностей:

– игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.

– соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся приставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.

– методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

Личностные результаты

– сформировать понимание о двигательном качестве - сила и скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования;

– сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;

– умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

– развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;

– сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

– сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– определять общую цель и путь её достижения;

уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития силы и скоростно-силовых физических качеств.

3.4 Развитие гибкости.

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательном качестве гибкость и ее значимость для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;

- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки; – сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности обучающихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогическиетехнологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их состояния здоровья).

2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп обучающихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между обучающимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).

3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).

4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).

5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).

5. Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт в РФ; Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи; Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 1-4 ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

2. Бег на короткие дистанции:

Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат.

3. Бег на длинные дистанции:

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Дистанция 1 км (на беговой дорожке):

- 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.;
- 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.;
- 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м;
- 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке».

4.Силовая подготовка:

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

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине: вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке).

5.Развитие гибкости:

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

6. Прыжок в длину с разбега (м). Прыжок в длину с места (см)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выпрыгивание из полу- приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Прыжок в длину с разбега: Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

7. Метание мяча .

Метание мяча в цель: Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой).

Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

8. Лыжная подготовка:

Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двушажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (45—50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности

9. Контрольные испытания:

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

1 ступень 6-8 лет

2 ступень 9-10 лет

12. Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на короткие дистанции проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.
3. Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек (участники 1 ступени).
4. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.
5. Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).
6. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался

- выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.
7. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.
 8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».
 9. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм(участники 1 ступени).
 10. Участники 2 ступени комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.
 11. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.
 12. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.
 13. Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.
 14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

5 . Календарно-тематическое планирование групп ГТО первый год обучения

№	Дата	Тема занятий	Кол-во часов		Всего
			Теор.	Практ.	
1	сентябрь	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.	2	0	2
2	сентябрь	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Упражнения из комплексов ОФП (общефизическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка).	2	0	2
3	сентябрь	Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с места.	0	2	2
4	сентябрь	Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с места.	2	0	2
5	сентябрь	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с разбега	0	2	2
6	сентябрь	Низкий старт, стартовый разгон.	0	2	2
7	сентябрь	Тестирование. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с разбега.	0	2	2
8	сентябрь	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 20-30 м. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с разбега	0	2	2
9	октябрь	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 20-30 м. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с разбега	0	2	2
10	октябрь	Бег по дистанции, финиширование. Бег с ускорением до 40 м.	0	2	2
11	октябрь	Бег по дистанции, финиширование. Бег с ускорением до 40 м.	0	2	2
12	октябрь	Тестирование. Бег на 60 м. и 100 м.	0	2	2
13	октябрь	Техника бега на средние дистанции. Непрерывный бег до	0	2	2

		10-20 мин. Бег по дистанции, финиширование.			
14	октябрь	Техника бега на средние дистанции. Непрерывный бег до 10-20 мин. Бег по дистанции, финиширование.	0	2	2
15	октябрь	Развитие выносливости. Бег на 2000 м	0	2	2
16	октябрь	Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей.	0	2	2
17	Ноябрь	Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей.	0	2	2
18	Ноябрь	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения.	0	2	2
19	Ноябрь	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения.	0	2	2
20	Ноябрь	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения.	0	2	2
21	Ноябрь	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
22	Ноябрь	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
23	Ноябрь	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
24	Ноябрь	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
25	Ноябрь	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения:	2	0	2

		набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.			
26	Декабрь	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
27	Декабрь	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
28	Декабрь	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
29	Декабрь	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
30	Декабрь	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
31	Декабрь	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
32	Декабрь	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
33	Декабрь	Упражнения на развитие гибкости. Полоса препятствий.	0	2	2
34	Декабрь	Упражнения на развитие гибкости. Полоса препятствий.	0	2	2
35	Декабрь	Упражнения на развитие гибкости.	2	0	2

		Полоса препятствий.			
36	Январь	Упражнения на развитие гибкости. Полоса препятствий.	0	2	2
37	Январь	Упражнения на развитие гибкости. Полоса препятствий.	0	2	2
38	Январь	Прохождение полосы препятствий на время. Личный зачет	0	2	2
39	Январь	Полоса препятствий. Личный зачет.	0	2	2
40	Январь	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости: различные варианты «пятнашек», баскетбол, стрит-бол, мини-футбол, гандбол по упрощённым правилам.	2	0	2
41	Февраль	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости.	0	2	2
42	Февраль	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости.	0	2	2
43	Февраль	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости.	0	2	2
44	Февраль	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости.	0	2	2
45	Февраль	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости.	0	2	2
46	Февраль	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей: различные варианты «пятнашек», лапта по упрощённым правилам, подводящие игры к волейболу, классический волейбол.	0	2	2
47	Февраль	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей	0	2	2
48	Март	Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2

		Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей			
49	Март	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей	0	2	2
50	Март	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей	0	2	2
51	Март	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей	0	2	2
52	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
53	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
54	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
55	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
56	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
57	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
58	Апрель	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
59	Апрель	Командные соревнования по нормативам ВФСК ГТО.	0	2	2
60	Апрель	Командные соревнования по нормативам ВФСК ГТО.	0	2	2
61	Апрель	Командные соревнования по нормативам ВФСК ГТО.	0	2	2
62	Апрель	Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике. Кроссовая подготовка.	0	2	2
63	Апрель	Кроссовая подготовка.	0	2	2
64	Апрель	Кроссовая подготовка.	2	0	2

65	Апрель	Кроссовая подготовка.	0	2	2
66	Апрель	Общешкольные лично –командные соревнования по нормативам ГТО, посвящённые «Дню Победы».	0	2	2
67	Май	Общешкольные лично –командные соревнования по стрельбе, посвящённые «Дню Победы».	0	2	2
68	Май	Кроссфит-тренировка на местности.	0	2	2
69	Май	Кроссфит-тренировка на местности.	0	2	2
70	Май	Кроссфит-тренировка на местности.	0	2	2
71	Май	Итоговое занятие. «Мы сдали ГТО!»	2	0	2
		ИТОГО:	10	134	144

6. Календарно-тематическое планирование групп ГТО второй год обучения

№	Дата	Тема занятий	Кол-во часов		Всего
			Теор.	Практ.	
1	сентябрь	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.	1	1	2
2	сентябрь	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Упражнения из комплексов ОФП (общefизическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка).	2	0	2
3	сентябрь	Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с места.	0	2	2
4	сентябрь	Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции.	1	1	2
5	сентябрь	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с разбега	0	2	2
6	сентябрь	Низкий старт, стартовый разгон.	0	2	2
7	сентябрь	Тестирование. Техника метание	0	2	2

		мяча 150 г. (гранаты) с разбега.			
8	сентябрь	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 20-30 м. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с разбега	0	2	2
9	октябрь	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 20-30 м. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с разбега	0	2	2
10	октябрь	Бег по дистанции, финиширование. Бег с ускорением до 40 м.	0	2	2
11	октябрь	Бег по дистанции, финиширование. Бег с ускорением до 40 м.	0	2	2
12	октябрь	Тестирование. Бег на 60 м. и 100 м.	0	2	2
13	октябрь	Техника бега на средние дистанции. Непрерывный бег до 10-20 мин. Бег по дистанции, финиширование.	0	2	2
14	октябрь	Техника бега на средние дистанции. Непрерывный бег до 10-20 мин. Бег по дистанции, финиширование.	0	2	2
15	октябрь	Развитие выносливости. Бег на 2000 м	0	2	2
16	октябрь	Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей.	0	2	2
17	Ноябрь	Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей.	0	2	2
18	Ноябрь	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения.	0	2	2
19	Ноябрь	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения.	0	2	2
20	Ноябрь	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения.	0	2	2
21	Ноябрь	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
22	Ноябрь	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения:	0	2	2

		набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.			
23	Ноябрь	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
24	Ноябрь	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
25	Ноябрь	Упражнения на развитие гибкости.	1	1	2
26	Декабрь	Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
27	Декабрь	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с использованием TRX петель и гимнастических колец. Лазание по канату.	0	2	2
28	Декабрь	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с использованием TRX петель и гимнастических колец. Лазание по канату.	0	2	2
29	Декабрь	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с использованием TRX петель и гимнастических колец. Лазание по канату.	0	2	2
30	Декабрь	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с использованием TRX петель и гимнастических колец. Лазание по канату.	0	2	2
31	Декабрь	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с использованием TRX петель и гимнастических колец. Лазание по канату.	0	2	2
32	Декабрь	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на	0	2	2

		развитие гибкости.			
33	Декабрь	Упражнения на развитие гибкости. Полоса препятствий.	0	2	2
34	Декабрь	Упражнения на развитие гибкости. Полоса препятствий.	0	2	2
35	Декабрь	Упражнения на развитие гибкости. Полоса препятствий.	2	0	2
36	Январь	Упражнения на развитие гибкости. Полоса препятствий.	0	2	2
37	Январь	Упражнения на развитие гибкости. Полоса препятствий.	0	2	2
38	Январь	Прохождение полосы препятствий на время. Личный зачет	0	2	2
39	Январь	Полоса препятствий. Личный зачет.	0	2	2
40	Январь	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости.	2	0	2
41	Февраль	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости.	0	2	2
42	Февраль	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости.	0	2	2
43	Февраль	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости.	0	2	2
44	Февраль	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости.	0	2	2
45	Февраль	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости.	0	2	2
46	Февраль	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей: различные варианты «пятнашек», лапта по упрощённым правилам, подводящие игры к волейболу, классический волейбол.	0	2	2
47	Февраль	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на	0	2	2

		развитие координационных способностей			
48	Март	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей	0	2	2
49	Март	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей	0	2	2
50	Март	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей	0	2	2
51	Март	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей	0	2	2
52	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
53	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
54	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
55	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
56	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
57	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
58	Апрель	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
59	Апрель	Командные соревнования по нормативам ВФСК ГТО.	0	2	2
60	Апрель	Командные соревнования по нормативам ВФСК ГТО.	0	2	2
61	Апрель	Командные соревнования по нормативам ВФСК ГТО.	0	2	2
62	Апрель	Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике.	0	2	2

		Кроссовая подготовка.			
63	Апрель	Кроссовая подготовка.	0	2	2
64	Апрель	Кроссовая подготовка.	2	0	2
65	Апрель	Кроссовая подготовка.	0	2	2
66	Апрель	Общешкольные лично –командные соревнования по нормативам ГТО, посвящённые «Дню Победы».	0	2	2
67	Май	Общешкольные лично –командные соревнования по стрельбе, посвящённые «Дню Победы».	0	2	2
68	Май	Кроссфит-тренировка на местности.	0	2	2
69	Май	Кроссфит-тренировка на местности.	0	2	2
70	Май	Кроссфит-тренировка на местности.	0	2	2
71	Май	Итоговое занятие. «Мы сдали ГТО!»	2	0	2
		ИТОГО:	10	134	144

Инструкция по мерам безопасности при сдаче испытаний Всероссийского физкультурноспортивного комплекса ГТО

1. Общие требования безопасности

1.1. К сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и изучившие требования по мерам безопасности при сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

1.2. В период сдачи норм ГТО необходимо соблюдать правила безопасного поведения, установленные правила сдачи норм ГТО, режим (график) выполнения спортивных мероприятий (норм, упражнений) и отдыха, соблюдать правила личной и общественной гигиены.

1.3. При сдаче норм ГТО возможно воздействие на людей опасных факторов, которые могут привести к случаям травматизма: - неисправные и не проверенные (не осмотренные) спортивные снаряды, инвентарь и оборудование; - скользкий мокрый грунт, влажный настил, неровности площадки, участка местности, где выполняются спортивные упражнения (нормативы ГТО); - столкновения, падения соревнующихся; - неподготовленная спортивная одежда и обувь; - выполнение упражнений без страховки; - выполнение упражнений (нормативов ГТО) без спортивной разминки.

1.4. При сдаче норм ГТО в непосредственной близости от места выполнения нормативов должна быть в наличии универсальная медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов, перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

1.5. При выполнении норм ГТО в закрытых помещениях необходимо соблюдать правила противопожарного режима, знать порядок вызова пожарной охраны, расположение первичных средств пожаротушения, эвакуационных (запасных) выходов.

1.6. Выполнение норм ГТО производится в подготовленной спортивной одежде (форме) и обуви.

1.7. При сдаче нормативов ГТО соизмерять свои физические возможности с предельными временными и количественными нормативами ГТО.

2. Требования безопасности перед началом сдачи норм ГТО

2.1. Подготовить и надеть спортивную одежду и обувь. Обувь должна быть с нескользящей подошвой, застегнута или зашнурована, шнурки заправлены. 2.2. Убедиться (удостовериться), что спортивные снаряды, инвентарь и оборудование исправны и надежны в эксплуатации.

2.3. Проверить площадку или место для сдачи норм ГТО на предмет отсутствия посторонних предметов и факторов, которые могут повлиять на безопасное выполнение норм ГТО.

2.4. Провести индивидуальную спортивную разминку всех групп мышц или принять участие в групповой спортивной разминке, проводимую подготовленным лицом (инструктором, спортсменом, физкультурником).

3. Требования безопасности при выполнении (сдаче) норм ГТО (легкая атлетика, пулевая стрельба, гимнастика, плавание)

3.1. Выполнять все требования безопасной сдачи норм ГТО.

3.2. Находиться на указанном или безопасном расстоянии от лиц, выполняющих упражнение при сдаче норм ГТО, не создавать им помех и не отвлекать от выполнения спортивного норматива.

3.3. При легкоатлетическом беге не допускаются: - столкновения соревнующихся; - удары по рукам и ногам; - захваты руками за одежду соревнующихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться, защитив по возможности от удара о землю (препятствие) в первую очередь голову и живот.

3.5. При ухудшении самочувствия, появления боли или получении травмы прекратить выполнение упражнения (норматива), немедленно сообщить об этом инструктору или старшему на этапе сдачи норм ГТО. При этом должна оказаться первая медицинская помощь пострадавшему или обратившемуся и при необходимости организована его доставка в медицинское учреждение. 3.6. При групповом забеге (старте) на короткие дистанции бежать по своей (указанной) дорожке.

3.7. Во избежание столкновений, как на дистанции, так и на финише исключать резкую «стопорящую» остановку.

3.8. Не выполнять прыжки на неподготовленной площадке для прыжков в длину, на неровном, рыхлом и скользком грунте.

3.9. При выполнении нормативов ГТО по пулевой стрельбе быть внимательным к указаниям старшего (инструктора) на огневом рубеже, выполнять все его требования и команды, не направлять оружие в свою сторону и на других людей. По команде «Стой» («Стоп») прекратить стрельбу и выполнить указания старшего на огневом рубеже.

3.10. Не выполнять упражнения на гимнастических снарядах без страховки (страхующего).

3.11. При сдаче нормативов ГТО по плаванию выполнять требования инструктора по плаванию, плыть по своей водной дорожке, не создавая помех соревнующимся. Запрещается допускать в воде действия (шалости), связанные с нырянием и захватом находящихся в воде людей, подавать крики ложной тревоги. При необходимости, соизмерив свои силы и возможности оказывать посильную помощь утопающим (терпящим бедствие на воде).

4. Требования безопасности при сдаче норм ГТО на лыжах

4.1. Спортивная одежда должна быть теплой, легкой, не стесняющей движения (нижнее нательное белье предпочтительнее хлопчато-бумажное). Лыжные ботинки должны соответствовать размеру ног, быть свободными, носки –

хлопчатобумажными, а сверху них – шерстяными. Перчатки или варежки предпочтительнее шерстяные.

4.2. Проведение лыжных гонок при температуре воздуха ниже – 18°C и скорости ветра более 2,0 м/сек не допускается.

4.3. Перед проведением лыжных гонок необходимо проверить исправность лыжного инвентаря, при необходимости подогнать крепление лыж и страховочных петель лыжных палок. При обнаружении неисправности лыжного инвентаря лыжная гонка не допускается.

4.4. Перед проведением лыжных гонок лыжная трасса должна быть проверена на предмет отсутствия опасностей для гонщиков (валежник, посторонние предметы, крутые опасные спуски, переходы через авто- дороги, переправы через водоемы, ручьи и т.п.).

4.5. Инструктор (инструктирующий) должен объяснить основные правила и технику движения на лыжах, способы преодоления подъемов, препятствий и др., а также порядок обгона соревнующихся, если временные интервалы между движущимися лыжниками недостаточны для того, чтобы исключить их обгон. Опасные места лыжной трассы должны быть обозначены специальными знаками.

4.6. При движении на спуске лыжнику необходимо немного согнуть ноги, корпус наклонить вперед так, чтобы центр тяжести своего тела переместился также несколько вперед, при этом обеспечивалось устойчивое перемещение гонщика на спуске. Лыжные палки при спуске с горы вперед не выставлять. 4.7. Опасными факторами при сдаче норм ГТО на лыжах являются: - обморожение; - неисправность, ненадежность или поломка креплений лыж или самих лыж; - поломка лыжных палок; - неправильный подбор лыжных ботинок; - неподготовленность лыжной трассы (лыжни); - неправильная техника движения на лыжах; - встреча с дикими животными.

4.8. При ухудшении самочувствия, появления боли или получении травмы прекратить движение по лыжной трассе, немедленно сообщить об этом инструктору или старшему на этапе сдачи норм ГТО, используя при этом имеющиеся средства связи или попросив другого соревнующегося сообщить о случившемся. До прибытия помощи, при необходимости и по возможности, приступить к оказанию самопомощи (наложение жгута, перевязка, фиксация конечностей и т.д.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
3. ФГОС нового поколения.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
6. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
7. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.