

**Администрация муниципального образования  
Таштагольский муниципальный район**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 5  
от 10 июля 2023г.

Утверждено  
Приказ № 10 от 10 июля 2023г  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
Н.А. Гребенщикова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«МЫ ВЫБИРАЕМ ГТО!»**

Физкультурно-спортивной направленности  
Базовый уровень

**Возраст занимающихся: с 8 лет до 17 лет**

**Срок реализации программы: до 5 лет**

**Разработчики:**  
Зам. директора по УВР,  
Бедарева Ж.В.

Таштагольский муниципальный район 2023

## Содержание

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

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	28

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий**

2.1. Организационно – педагогические условий	30
2.2. Форма аттестации.	31
2.3. Оценочные материалы	32
2.4. Условия реализации программы	35
3. Список литературы	37

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

### **1.1. Пояснительная записка**

24 марта 2014 года издан Указ Президента Российской Федерации № 172 “О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)” На основании которого введены нормы по созданию эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья у населения в целом.

Программа физической подготовки под названием «Готов к труду и обороне (ГТО)» уже существовала в СССР с 1931 по 1991 годы. Данный комплекс сыграл немаловажную роль в создании советской системы физического воспитания. Однако после распада СССР комплекс утратил свою актуальность.

Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации стратегий социального развития страны, так как они способствуют формированию здорового гармонично развитого общества, повышению качества жизни, увеличению продолжительности жизни и снижению смертности населения страны. В настоящее время значительно возросла роль физической культуры и спорта в жизни современного общества, и студенчества.

В наши дни программа ГТО снова актуальна из-за прогрессирующего снижения уровня здоровья нашей молодежи.

В наше время, большая часть людей, как правило, ведет малоподвижный образ жизни. Это приводит в результате к снижению функциональных возможностей, различным заболеваниям: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и др. Решение проблем со здоровьем, лежит в профилактике заболеваний путем занятием физической культурой. Эту проблему государство решает и вводит комплекс ГТО для всех групп населения. Это будет способствовать оздоровлению и привитию потребности к занятиям физической культуры и спортом.

Среди школьников России лишь 16 процентов являются относительно здоровыми, Более 70% школьников не занимаются спортом регулярно, Только 14% юношей признаются здоровыми и полностью годными к службе в армии.

Сторонники ГТО возлагают на комплекс важные задачи:

- оздоровление нации
- повышение физической подготовки молодежи
- патриотическое воспитание
- укрепление обороноспособности страны через комплекс ГТО
- Увеличение продолжительности жизни граждан России
- Увеличение количества доступных физкультурно-оздоровительных мероприятий по сдачам норм ГТО, а также тренажерных залов, бассейнов и спортивных площадок.

На сегодняшний день комплекс ГТО немного видоизменен. В его перечень включена легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, пулевая стрельба и туризм - они предоставляют учащимся право самим выбрать пять испытаний для сдачи, а сами нормы, по сравнению с советским ГТО, несколько снижены.

Прежнюю аббревиатуру решено было оставить в знак уважения к традициям прошлого.

Как и раньше, сдача нормативов подтверждается знаками отличия. В Советском Союзе существовало 2 вида значков: золотой и серебряный; теперь к ним добавлен 3-й вариант - бронзовый значок. Надеемся, что эти значки будут стимулировать население к сдаче комплекса ГТО. Значок ГТО для школьников может принести дополнительные баллы на ЕГЭ, для студентов - повышенную стипендию.

Современные нормы ГТО представляют собой 11 ступеней для разных возрастных групп. Кроме того, существуют нормативы ГТО для мужчин и женщин.

Будем надеяться, что комплекс ГТО постепенно приобретет значимость в молодёжной среде, завоеует авторитет. Безусловно, личным примером должны стать знаменитые атлеты, спортсмены разных видов спорта такие выдающиеся спортсмены как Д.Ю. Носов бывший Российский дзюдоист, заслуженный мастер спорта по дзюдо, мастер спорта по самбо. А.А. Карелин бывший Российский борец классического (греко-римского) стиля. Ф. В. Емельяненко дзюдоист, самбист. И много других знаменитых личностей, которые будут дальше популяризировать ГТО в нашей стране.

ГТО - Это не просто часть культурного наследия нации, это предмет ее гордости и действенное средство приобщения молодежи к духовным традициям своего народа.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025 гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;
- Нормативно-правовые документы учреждения:
- Устав МБУ ДО ДЮСШ
- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Положение о режиме занятий учащихся;
- Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.
- Инструкции по технике безопасности.

Организация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мы выбираем ГТО!», учитывающей грамотную расстановку ориентиров и ценностей комплекса ГТО, будет способствовать формированию общественного мнения, которые после усвоения данной программы позволят детям стать «юными посланниками комплекса ГТО» и вести соответствующую пропагандистскую работу среди своих сверстников и младших подшефных.

#### **1.1.1. Актуальность программы.**

Образовательная программа нацелена на смысловую поддержку позитивного образа комплекса ГТО и ориентирована на опережающее обучение социально-педагогической направленности в соответствии с современными требованиями, предъявляемыми системой образования Российской Федерации к программам дополнительного образования.

**1.1.2. Направленность** образовательной программы «Мы выбираем ГТО!»- физкультурно-спортивная.

**1.1.3. Уровень освоения** – базовый.

**1.1.4. Адресат программы** девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 8 до 17 лет, интересующиеся общей физической подготовкой. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

#### **1.1.5. Формы и методы обучения.**

- **Форма обучения** – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

- **Формы занятий:** основными формами при реализации дополнительной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- **групповые тренировочные занятия**, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.

- **участие в спортивных соревнованиях**,

**Контрольные мероприятия программы.** Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,
- личные результаты группы при сдаче норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

**1.1.6. Объем и срок реализации программы** – до 5 лет . Программа группы рассчитана на 6 часа в неделю. Учебный год длится с сентября по май ( 39 недель)- 234часов

**1.1.7. Отличительные особенности программы.** 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.

**1.1.8. Педагогическая целесообразность программы** заключается в объединении современных мотивационных технологий, которые направлены на вовлечение обучающихся в социальную практику в сфере физической культуры, развития массового спорта и популяризацию комплекса ГТО. Осваивая данную программу, успешные практики продвижения комплекса ГТО в детской и молодёжной среде, обучающиеся развивают лидерский и творческий потенциал, укрепляют проектное мышление, приобретают организаторские навыки и практический опыт решения задач, связанный с ведением здорового образа жизни.

**1.1.9. Место проведения занятий:** специально оборудованные, спортивный зал, на базах общеобразовательных учреждений.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы** повышение уровня физической подготовленности для укрепления здоровья, а так же подготовка к сдаче нормативов ГТО, воспитание гражданственности и патриотизма, приобщение к систематическим занятиям учащихся посредством занятий общей физической подготовкой.

**Задачи программы:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, воспитания учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе;

-формирование общей культуры учащихся.

Программа разработана с учётом следующих принципов:

-*принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочной деятельности (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 тренировочной деятельности преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности

-*принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

**Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.**

**НЕ** нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

### **1.3. Содержание программы УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Возраст	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Количество часов за год
2 ступень	8-9 лет	3	13-15	117	234
3 ступень	10-11 лет	3	13-15	117	234
4 ступень	12-13 лет	3	13-15	117	234
5 ступень	14-15 лет	3	13-15	117	234
6 ступень	16-17 лет	3	13-15	117	234

## Содержание учебного плана

### Модуль 1(2 ступень)

**Примерный календарно-тематический план для 2 ступени 8 -9лет.**

№ п\п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
<b>Раздел 1 Основы знаний 3 часа</b>		
1	Комплекс ГТО	1
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей 217 часов</b>		
<b>1</b>	Челночный бег 3–10 м	20
2	Бег на 30 м	20
3	Смешанное передвижение на 1 км, шестиминутный бег.	20
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	22
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(мальчики, девочки)	20
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	20
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	20
9	Метание теннисного мяча в цель	20
10	Подвижные игры и эстафеты	27
11	Бег на лыжах	28
<b>Раздел 3. Спортивные и контрольные мероприятия 14 часов</b>		
1	Сильные, смелые, ловкие, умелые	2
2	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2
3	Мы готовы к ГТО!	2
4	День здоровья	2
5	Контрольные испытания	6
<b>Итого</b>		<b>234</b>

#### 1. Основы знаний (в процессе занятий)

**Вводное занятие.** Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в



спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплекс! упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

## **2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей**

**Теория** Правила техники безопасности

**Практика:**

### **Челночный бег 3X10 м (63 ч).**

Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10–15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2X3 + 2X6 + 2x9 м.

**Бег на 30 м (6 ч).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5–10 с. Ходьба; высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на I степень, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стоя 5 с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижна игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров! «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15–20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворота стойки, конуса 15 м).

**Смешанное передвижение на 1 км, шестиминутный бег. (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (6 ч).** Дистанция 1 км. (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м – бег 100 м – ходьба 50 м и т.д. 2) бег 100 м – ходьба 100 м – бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м – ходьба 150 м – бег 150 м – ходьба 100 м – бег 100 м – ходьбы ( 50 м – бег 50 м – ходьба 50 м – бег 150 м; 4) бег 300 м – ходьба 200 м – бег 300 м – ходьба 200 м.

**Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лежа 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 виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки) .** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лежа на низкой перекладине (5 раз и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.** Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3–5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3–5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5–10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2–10 см).

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10–15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50–70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8–1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

**Метание теннисного мяча в цель.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4–6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

## **Подвижные игры и эстафеты.**

**Теория.** Правила игры и эстафет.

**Практика.** Пятнашки – «вызов номеров», «Пустое место», «Третий лишний», «Быстро по местам», «Цапля», «Запятнай притоптывающего», «Бесшумный мяч», «Падающая палка», «Мяч навстречу мячу», «Второй конь», «Передал-садись», «Десять передач», «К своим флажкам», «Два мороза», «Перетягивание в парах», «Вытолкни из круга», «Соревнования тачек», «Челнок», «Точно в цель», «Тяни в круг», «Петушиный бой», «Сильная рука», «Толкачи», «Удочка», «Прыгающие

воробушки», «Зайцы в огороде», «Борьба за мяч в квадрате», «Посадка и сбор картофеля», «Салки спиной вперед», «Цепочка», «Черные и белые», «Болото».

### **Бег на лыжах .**

**Теория** Правила техники безопасности.

**Практика** Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50–100м – 4–5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300–500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности. Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

### **3. Спортивные мероприятия**

**Теория :** Правила поведения на спортивных мероприятиях. Правила сдачи ГТО. Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри группы, соревнования между группами, а также разного рода товарищеские встречи.

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

**Практика** Сдача норм ВФСК ГТО

## ***Модуль 2 (3 ступень)***

### **Примерный календарно-тематический план для 3 ступени 10-11 лет.**

№ п\п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
<b>Раздел 1 Основы знаний 3 часа</b>		
1	Комплекс ГТО	1
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1
3	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей 217 часов</b>		
<b>1</b>	Челночный бег 3–10 м	16
2	Бег на 60 м	18
3	Бег на 1 км	20
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	22
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	

6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(мальчики, девочки)	19
7	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	18
8	Прыжок в длину с разбега	16
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	16
10	Метание мяча 150 г на дальность	18
11	Подвижные игры и эстафеты	27
12	Бег на лыжах	27
<b>Раздел 3. Спортивные и контрольные мероприятия 14 часов</b>		
1	Сильные, смелые, ловкие, умелые	2
2	А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!	2
3	Мы готовы к ГТО!	2
4	День здоровья	2
5	Контрольные испытания	6
<b>Итого</b>		<b>234</b>

### 1. Основы знаний (в процессе занятий)

**Вводное занятие.** Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения.

### 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

**Теория** Правила техники безопасности . Дозировав физической нагрузки в разминке.

#### **Практика:**

**Бег на 60 м.** Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10с. Бег с высоким выниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10–15 м. Бег с ускорением 20–30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт! «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 впереди. Бег с максимальной скоростью 30–40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью! «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15–20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20–25 м).

**Бег на 1 км.** Повторный бег на 100м (время пробегания дистанции 32–36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200м – ходьба 100м – бег 200м; бег

400м – ходьба 200м – бег 400м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150 -160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300–400 м.

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)**

Перемещение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лежа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).** Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лежа хватом снизу; хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.** Наклоны вперед из положения сед ноги врозь, руки вперед (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3–5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3–5 с). Наклоны вперед, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5–10 с). Наклоны вперед с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2–10 см).

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу .** Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

**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.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами .** Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием

ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10–15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10–15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

**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 с места, с одного, двух, трёх шагов.

**Теория.** Правила игры.

**Практика.** «Подвижная цель», «Мяч капитану», «Убегай-догоняй», «Голова и хвост», «Без промаха», «Мяч в воздухе», «Полный ящик», «Подбрось-поймай», «Стрела», «Смена мест», «Горелки», «Пятнашки с мячом», «Пустое место», «Белые медведи», «Перестрелка», «Пионербол», «Кто сильнее», «Прыжковая эстафета», «Волк во рву», «Удержись за кругом», «Отними мяч», «Опасный круг», «Гонка паровозов», «Волна», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «Поезда», «Белые медведи», «Гонка тачек», «Мяч своему», «Пограничный мяч» и др.

**Бег на лыжах.**

**Теория.** Техника безопасности. Основы лыжных гонок.

**Практика.** Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок 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 со слабо- и средне-переселённым рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50–80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

### **3. Спортивные и контрольные мероприятия.**

**Теория.** Правила поведения на спортивных мероприятиях. Правила сдачи ГТО.

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри группы, соревнования между группами, а также разного рода товарищеские встречи.

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

**Практика.** Сдача норм ВФСК ГТО

## *Модуль 3(4 ступень)*

### Примерный календарно-тематический план для 3 ступени 12-13 лет

№ п\п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
<b>Раздел 1 Основы знаний 3 часа</b>		
1	Комплекс ГТО	1
2	Туризм как средство физического воспитания школьников	1
3	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей 217 часов</b>		
1	Челночный бег 3–10 м	15
2	Бег на 60 м	17
3	Бег на 1,5 (2) км	20
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	18
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(мальчики, девочки)	18
7	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	18
8	Прыжок в длину с разбега	16
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	16
10	Метание мяча 150 г на дальность	15
11	Подвижные игры и эстафеты	28
12	Бег на лыжах	30
15	Туристский поход с проверкой туристских навыков	6
<b>Раздел 3. Спортивные и контрольные мероприятия 14 часов</b>		
1	Сильные, смелые, ловкие, умелые	2
2	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2
3	Мы готовы к ГТО!	2
4	День здоровья	2
5	Контрольные испытания	6
<b>Итого</b>		<b>234</b>

#### 1. Основы знаний (в процессе занятий)

**Вводное занятие.** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные

требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

## **2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей**

**Теория.** Влияний занятий по ОФП и легкой атлетикой на здоровье человека. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств.

### **Практика.**

**Бег на 60 м .** Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30–40 м. Высокий старт 5–10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м. с хода (с предварительного разгона 8–10м) на время. Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30м), «Встречная эстафета» (расстояние 20–25м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25–30м).

**Бег на 1,5 (2)км .** Повторный бег на 200м (время пробегания дистанции 60–65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300м – ходьба 200м – бег 350м – ходьба 150м – бег 400м – ходьба 100м. Повторный бег с равномерной скоростью 4–5 мин (ЧСС 150–160уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

**Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).** Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

**Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки).** Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из вися лежа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.** Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3–5 с).



Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3–5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5–10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2–10 см).

**Прыжок в длину с разбега.** Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30–40 см, установленное на расстоянии 1–1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8–10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжки в длину с разбега 8–10 шагов на результат.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. 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 на результат в виде соревнования между занимающимися.

**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. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного раз на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя рук из-за головы: с места, с шага.

### **Подвижные игры и эстафеты**

**Теория.** Правила игры.

**Практика.** «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Конвейер», «Не пропускай игрока», «Скрытый пас», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки» «Футбольные салки», «Охотники и утки», «Проведи мяч», «Угловой удар», «Четыре мяча», «Чехарда», «Поборемся ногами», «Прыжки по полосам», «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод», «В горку, с горки», «Борьба всадников» и др.

### **Бег на лыжах.**

**Теория.** Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма на занятиях лыжными гонками.

**Практика:** Передвижение скользящим шагом (без палок по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным

классическим ходом (без палок) учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200–250 м. повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500–800 м с соревновательной скоростью. Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».

### **Туристский поход с проверкой туристских навыков.**

**Теория.** Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

**Практика:** Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий (овраги, крутые склоны, ручьи), ориентирование на местности по карте и компасу.

### **3. Спортивные мероприятия .**

**Теория.** Правила поведения на спортивных мероприятиях. Правила сдачи ГТО. Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри группы, соревнования между группами школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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

**Практика** Сдача норм ВФСК ГТО

## **Модуль 4 (5 ступень)**

### **Примерный календарно-тематический план для 5 ступени 14-15 лет**

№ п\п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
<b>Раздел 1 Основы знаний 3 часа</b>		
1	Комплекс ГТО	1
2	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	1
3	Режим питания, отдыха, объем физических нагрузок. Восстановление.	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей 217 часов</b>		

1	Челночный бег 3–10 м	15
2	Бег на 60 м	16
3	Бег на 2, (3) км	20
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	20
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(мальчики, девочки)	18
7	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	15
8	Прыжок в длину с разбега	15
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	16
10	Метание мяча 150 г на дальность	14
11	Спортивные игры	30
11	Бег на лыжах	30
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков	8
<b>Раздел 3. Спортивные и контрольные мероприятия 14 часов</b>		
1	Лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы	2
2	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2
3	Мы готовы к ГТО!	2
4	День здоровья	2
5	Контрольные испытания	6
<b>Итого</b>		<b>234</b>

### 1. Основы знаний (в процессе занятий)

**Вводное занятие.** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом питании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

### 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

**Теория.** Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства, средства и методы их развития.

**Бег на 60 м .** Бег на месте с энергичными движениями ног 5–7 сек. с переходом на бег с максимальной скоростью 20–30 м. бег с высоким подниманием бедра 10–15 м с переходом в ускорение 20-30 м. Пять приседаний в быстром темпе последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт и исходных положений упор присев, упор лежа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстро выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м.

Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

**Бег на 2 (3) км.** Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50–55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100 -150м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке» (по

специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции согласно нормативным требованиям комплекса ГТО).

Эстафетный бег с этапами 500м.

**Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).** Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2–3 кг для развития силы мышц рук.

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

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки) (2 ч).** Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.** Наклоны вперед из положения сед ноги врозь, руки вперед (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3–5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3–5 с). Наклоны вперед, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5–10 с). Наклоны вперед с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2–10 см).

**Прыжок в длину с разбега.** Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6–8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50–60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10–12 шагов разбега на технику и на результат.

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

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами .** Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед 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 лежа на спине 1 мин .**

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

**Метание мяча 150 г на дальность** . Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

### **Спортивные игры:**

#### **1. Волейбол**

**Теория.** Правила игры. Стойка игрока.

**Практика.** Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

#### **2. Футбол**

**Теория.** Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

**Практика.** Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра

«треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

### **3. Баскетбол**

**Теория.** Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

**Практика.** Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

### **Бег на лыжах .**

**Теория.** Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Основы техники лыжных гонок и техническая подготовка.

Основные сведения о технике передвижения на лыжах. Средства и методы технической подготовки.

**Практика.** Передвижение скользящим шагом (без палок по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременно бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50–100м. Прохождение отрезков 0,5- 1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определения победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25–35 мин (ЧСС 140–150уд./мин).

Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартер», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты,

### **Туристский поход с проверкой туристских навыков.**

**Теория.** Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнем, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности.

**Практика.** Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

### **3. Спортивные мероприятия**

**Теория.** Правила поведения на спортивных мероприятиях. Правила сдачи ГТО. 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 обучающимися двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

**Практика** Сдача норм ВФСК ГТО

## ***Модуль 5(6 ступень)***

### **Примерный календарно-тематический план для 5 ступени 16-17 лет.**

№ п\п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
<b>Раздел 1 Основы знаний 2 часа</b>		
1	Комплекс ГТО	1
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей 218 часов</b>		
1	Челночный бег 3–10 м	10
2	Бег на 100 м	16
3	Бег на 2 (3) км	20
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) Рывок гири 16 кг (юноши)	24
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(мальчики, девочки)	20
6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	14

7	Прыжок в длину с разбега	14
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	16
9	Метание мяча 150 г на дальность	15
10	Спортивные игры	30
11	Бег на лыжах	30
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков	8
<b>Раздел 3. Спортивные и контрольные мероприятия 14 часов</b>		
1	Лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы	2
2	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2
3	Мы готовы к ГТО!	2
4	День здоровья	2
5	Контрольные испытания	6
<b>Итого</b>		<b>234</b>

## 1. Основы знаний (в процессе занятий)

**Вводное занятие.** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 6-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

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.

## 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

**Теория.** Виды испытаний (тестов) по ОФП, нормативные требования. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства, средства и методы их развития.

### Практика.

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

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

**Рывок гири 16 кг.** Упражнение с кистевым эспандером. Удержание гири в висе на прямой руке (5–7 с) стоя на носках с приподнятыми плечами. Махи тяжёлой гири (24 кг) с различной амплитудой. Рывковые махи гири 16 кг с различной амплитудой. Рывок одной гири двумя руками. Рывок облечённой гири (8 кг). Рывок двух гирь двумя руками. Махи одной гирей из глубокого наклона вперёд стоя на повышенной опоре

**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки).** Подтягивание из виса лежа с варьированием высоты грифа перекладины. Подтягивание из виса лежа с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Упражнения на силовых тренажёрах. Упражнение с кистевым эспандером.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)** .Упор лежа на согнутых руках, держать 10–20 с. Отталкивание от пола двумя руками в упоре лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в быстром темпе в течение 10–15 с (скоростные отжимания). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, партнёр надавливает на лопатки, затрудняя разгибание рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кисти рук шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на параллельных скамейках (расставленных немного шире плеч): а) ноги на полу; б) ноги на скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лея на полу с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом» отдыха.

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.** Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3–5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3–5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки

соединены «в замок» за спиной (удерживать 5–10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2–10 см).

**Прыжок в длину с разбега.** В ходьбе на месте имитация движения рук и маховой ноги при отталкивании. Прыжки в длину с 1-3 шагов разбега. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 12–14 шагов разбега: на технику; через резиновую ленту, натянутую на высоте 20 см на расстоянии 360 см (для юношей) и 310 см (для девушек) от места отталкивания; на результат.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами .** Двойня тройной, пятерной прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, 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.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин .** Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5–5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лежа 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.

## **Спортивные игры.**

### **1. Волейбол**

**Теория.** Правила игры. Стойка игрока.

**Практика.** Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

### **2. Футбол**

**Теория.** Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

**Практика.** Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней

стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

### **3. Баскетбол**

**Теория.** Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

**Практика.** Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

### **Бег на лыжах .**

**Теория.**

**Практика.** Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. Имитация метания и передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок и с палками (на пологом склоне и по равнинной местности). Повторный бег на лыжах – дистанция 100 м (30–32 с – юноши, 38–40 с – девушки) с уменьшающимся интервалом отдыха. Прохождение отрезков 0,5–1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя.

Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 30–35 мин (юноши), 20–25 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

### **Туристский поход с проверкой туристских навыков.**

**Теория.** Состав медицинской аптечки для походов выходного дня. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Выбор места для привала. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от проникновения насекомых. Выбор места для костра. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров

**Практические занятия:** формирование походной медицинской аптечки, способы обеззараживания питьевой воды, ориентирование карты по компасу, ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки, туристские узлы, разведение разных типов костров.

Туристское соревнование «Школа туризма» (этапы): установка палатки, преодоление бревна, переноска пострадавшего, определение азимута на предмет, преодоление кочек, вязка узлов, разведение костра.

## **3. Спортивные и контрольные мероприятия.**

**Теория.** Правила поведения на спортивных мероприятиях. Правила сдачи ГТО. 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, также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

**Практика** Сдача норм ВФСК ГТО

### **1.4. Планируемые результаты освоения программы.**

**Личностными** результатами являются:

- 1) Формирование потребности в морально-психологической и физической подготовленности к успешной профессиональной деятельности, в том числе к военной службе в современных условиях.
- 2) Воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России, и её вооруженным силам.
- 3) развитие у учащегося коммуникабельности в общении со сверстниками на принципах взаимоуважения и доброжелательности;

- 4) умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;
- 5) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 6) подготовленность к сдаче нормативов комплекса ГТО.

**Метапредметными** результатами являются:

- 1) развитие умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей школьника;
- 2) находить ошибки при выполнении спортивных упражнений, отбирать способы их исправления;
- 3) организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 4) развитие познавательной, эмоциональной и волевой сфер школьника, формирование мотивации к занятию физической культурой и спортом;
- 5) технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами являются:

- 1) планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 2) измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 3) развитие в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 4) Сформированность морально-психологических и физических качеств и мотивации для успешного прохождения учёбы в современных условиях;
- 5) развитие подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

В результате освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы учащиеся должны:

**знать** Что такое комплекс ГТО. Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО», виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору со 2-й по 6-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

**уметь** соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса

ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);

**сдать** нормативы со 2-й по 6-ю ступень комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства

**Учащиеся будут уметь демонстрировать:**

Максимальный результат при сдаче норм ГТО

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Участие обучающихся данной программы в сдаче нормативов ВФСК ГТО

**Формы фиксации результатов:**

- ведение журнала учёта групп, грамоты и т.д.

**Критерии оценки результативности освоения программ.**

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях, школьного муниципального, уровня и показательные выступления учащихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача нормативов ГТО (стартовое, промежуточное и итоговое тестирование).

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условия.**

### **2.1. Организационно-педагогические условия реализации**

**2.1.1. Организационно – педагогические условия** реализации данной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**2.1.2. Набор.** Набор и комплектования групп проводится с 1 сентября, учитывая сроки формирования расписания занятий в общеобразовательных школах. При наборе и зачислении детей для обучения по данной программе учитываются следующие факторы:

- положительная мотивация к занятиям;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки

**2.1.3 Формирование групп** осуществляется с учетом возрастных особенности психофизиологического развития детей. Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из числа детей общеобразовательных учреждений всех типов, желающих заниматься подготовкой к сдаче ГТО.

#### **2.1.4. Наполняемость групп**

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы с 8 лет до 17 лет

Численность группы составляет от 15-20 человек см. таблицу № 1.

Таблица 1.

**Наполняемость групп и объем недельной тренировочной нагрузки с учётом этапов подготовки (в академических часах).**

Год подготовки	Максимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап					
весь период	8-17	15	20	6	Контрольные испытания по физической подготовке. Участие в соревнованиях

### 2.1.5. Режим занятий.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не более 2-х академических часов.

Длительность учебного года 39 недель.

**2.1.6. Объем тренировочной нагрузки в неделю 4 часа**, периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, (1 час – 40 минут).

Учебный год начинается 01 сентября

Объём программы за год– 234 часа.

**2.1.7. Состав группы** – постоянный

## 2.2. Форма аттестации

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

### 2.2.1. Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы ГТО группы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной группы.

### 2.2.2. Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль

– сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

- *Входной контроль (предварительная аттестация)* – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

- *Промежуточная аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах в течении образовательного курса программы.

- *Итоговая аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

**2.2.3. Формы проведения аттестации** определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования (теория и практика), спортивные соревнования.

### 2.2.4. Анализ результатов аттестации

Результаты аттестации обучающихся анализируются аттестационной комиссией и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог на педагогическом совете.

Параметры подведения итогов:

уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий), который зависит от количества набранных баллов по тестированию.

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблицах № 2.

## 2.3. Оценочный материал.

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» см. таблицу 2.

Таблица № 2

### КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ				
			8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
1.	Бег 30 м.(сек.)	5	5,9 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,6 и мен.	
		4	5,8-6,5	5,4-5,9	5,1-5,4	4,7-5,0	
		3	6,4-7,1	5,8-6,3	5,5-5,8	5,1-5,4	
		2	7,2-7,9	6,4-6,9	5,9-6,3	5,5-5,8	
		1	8,0 и бол.	7,0 и бол.	6,4 и бол.	5,9 и бол.	
2	Бег 60 м.(сек.)	5			9,4 и мен.	8,1 и мен.	7,9 и мен.
		4			9,5-10,2	8,2-9,1	8,0-8,4
		3			10,3-11,1	9,2-9,7	8,5-9,0
		2			11,2-11,9	9,8-10,2	9,1-9,6
		1			12,0 и бол.	10,3 и бол.	9,7и бол.



3	Бег 100 м.(сек.)	5					13,2 и мен.
		4					13,3-14,1
		3					14,2-14,8
		2					14,9 -14,15
		1					14,16 и бол.
4	Челночный бег 3X10м. (сек)	5	9,1 и мен	8,4 и мен	7,7 и мен	7,1 и мен	
		4	9,2-9,8	8,5-9,2	7,8-8,5	7,2-7,7	
		3	9,9-10,5	9,3-9,7	8,6-9,2	7,8-8,2	
		2	10,4-10,7	9,8-10,1	9,3-9,9	8,3-8,7	
		1	10,8 и бол.	10,2 и бол.	10,0 и бол	8,8 и бол	
5	Прыжок в длину с места, (см)	5	142 и больше	162 и больше	183 и больше	218 и больше	235 и больше
		4	141-122	161-142	182-162	217-193	234-213
		3	121-108	141-128	163-147	192-167	212-192
		2	107-94	127-117	146-126	166-141	191-181
		1	93 и мен.	116 и мен.	125 и мен.	140 и мен.	180 и мен.
6	Бег 1000м(мин,сек.)	5	5.12 и мен	4.42 и мен			
		4	5.13-6.30	4.43-5.41			
		3	6.31-7,21	5.42.-6.20			
		2	7,22-8,12	6.21-6.30			
		1	8,13 и бол	6.31 и бол			
7	Бег 1500м(мин,сек.)	5			6,40 и мен		
		4			6,41-7,55		
		3			7,56.-8.30		
		2			8,31-8.56		
		1			8,57 и бол		
8	Бег 2000м(мин,сек.)	5				8,00 и мен	
		4				8,01-9,27	
		3				9,28.-10,10	
		2				11,11 -11,48	
		1				11,49 и бол	
9	Бег 3000м(мин,сек.)	5					12,,20 и мен
		4					12,21-14,10
		3					14,11.-15,20
		2					15,21 -16,31
		1					17,32 и бол
10	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5	7 и бол.	8 и бол.	9 и бол.	11 и бол.	13 и бол.
		4	3	7-4	8-5	10-6	12-8
		3	2-1	3	3	5-4	7-6
		2	0	2	2	3-2	5-4
		1	-1	1	1	1	3-1
11	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	5 и бол.	6 и бол.	8 и бол.	13 и бол.	15 и бол.
		4	4	5	7-5	12- 9	14- 12
		3	3	4	4-3	8-5	11-8
		2	2	3	2	4-3	7-5
		1	1	2-1	1	2-1	4-3
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	18 и больше	22 и больше	29 и больше	37 и больше	43 и больше
		4	17-11	21-13	28-18	38-25	42-32
		3	10-5	12-10	17-12	24-19	31-25
		2	4-3	9-7	11-8	18-14	24-18
		1	2-1	6-1	7-1	13-4	17-5
13	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин) 6-7 лет 30 сек	5	37 и бол	43 и бол.	47 и бол.	50 и бол.	51 и бол.
		4	36-25.	42-33	46-37	49-40	50-41
		3	24-20	32-26	36-31	39-34	40-35
		2	19-16	25-20	30-25	33-29	34-28
		1	15 и мен.	19 и мен.	24 и мен.	28 и мен.	27 и мен.

## (ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ				
			8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
1.	Бег 30 м.(сек.)	5	6,1 и мен.	5,5 и мен.	5,2 и мен.	4,9 и мен.	
		4	6,2-6,6	5,6-6,1	5,3-5,7	5,0-5,3	
		3	6,7-7,3	6,2-6,5	5,8-6,1	5,2-5,7	
		2	7,4-8,3	6,6-7,0	6,2-6,5	5,8-6,2	
		1	8,4 и бол.	7,1 и бол.	6,6 и бол.	6,3 и бол.	
2	Бег 60 м.(сек.)	5			9,9 и мен.	9,5 и мен.	9,2 и мен.
		4			10,0-10,7	9,6-10,2	9,3-9,9
		3			10,8-11,5	10,3-10,8	10,0-10,7
		2			11,6-12,3	10,9-11,3	10,8-11,4
		1			12,4 и бол.	11,4 и бол.	11,5 и бол.
3	Бег 100 м.(сек.)	5					15,8 и мен.
		4					15,9-16,9
		3					17,0-17,9
		2					18,0-18,9
		1					19,0 и бол.
4	Челночный бег 3X10м. (сек)	5	9,4 и мен	8,6 и мен	8,0 и мен	7,9 и мен	
		4	9,5-10,2	8,7-9,4	8,1-8,9	8,0-8,7	
		3	10,3-10,8	9,5-10,1	9,0-9,6	8,8-9,1	
		2	10,9-11,2	10,2-10,7	9,7-10,2	9,2 -9,5	
		1	11,3 и бол.	10,8 и бол.	10,3 и бол	9,6 и бол	
5	Прыжок в длину с места, (см)	5	137 и больше	152 и больше	167 и больше	183 и больше	188 и больше
		4	136-117	151-132	168-147	182-162	189-173
		3	116-103	131-118	146-132	161-148	174-157
		2	102-90	177-107	131-136	147-143	156-152
		1	89 и мен.	106 и мен.	137 и мен.	142 и мен.	151 и мен.
6	Бег 1000м(мин,сек.)	5	5.55 и мен	5,03 и мен			
		4	5.56-6.55	5,04-6,12			
		3	6.56-7,45	6,13.-6.40			
		2	7.46-8.40	6.41-7.06			
		1	8.,41 и бол	7,07 и бол			
7	Бег 1500м(мин,сек.)	5			7,03 и мен		
		4			7,04-8,15		
		3			8,16.-9,10		
		2			9,11-9,18		
		1			9,19 и бол		
8	Бег 2000м(мин,сек.)	5				9,55 и мен	9,45 и мен
		4				9,56-11,27	9,46-11,10
		3				11,28.-12,40	11,11.-12,25
		2				12,41-13,19	12,26-13,40
		1				13,20 и бол	13,41 и бол
9	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5	9 и бол.	11 и бол.	13 и бол.	15 и бол.	16 и бол.
		4	8-5	10-5	12-6	14-8	15-9
		3	4-3	3	5-4	7-5	8-7
		2	2	2	3	4-2	6-5
		1	1	1	2	3	4
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	12 и больше	13 и больше	15и больше	16 и больше	17 и больше
		4	11-7	12-7	14-9	15-11	65-12
		3	6-4	6-5	8-6	10-7	11-8
		2	3-2	5-4	5	6	7
		1	1	3-2	4	5	6
11	Поднимание туловища из положения лёжа на спине кол- во раз за 1 мин)	5	32 и бол	37 и бол.	41 и бол.	44 и бол.	45 и бол.
		4	31-22.	36-28	40-31	43-35	44-37
		3	21-17	27-23	30-27	34-31	36-32

6-7 лет 30 сек	2	16-13	22-18	26-23	30-27	31-28
	1	12 и мен.	17и мен.	22 и мен.	26 и мен.	27 и мен.

## 2.4. Условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мы выбираем ГТО!» физкультурно-спортивной направленности обучающихся необходимы:

### 2.3.1. Учебно-методическое обеспечение:

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса в очной форме;

**используется методы:** словесный: объяснение, беседа, рассказ;

наглядный: показ тренеров-преподавателей или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов.

практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

### Информационное обеспечение:

- ✓ использование интернет ресурса,
- ✓ работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

### 2.3.2 Материально-технический ресурс:

- ✓ игровой спортивный зал;
- ✓ пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- ✓ лыжная трасса;
- ✓ кабинет физической культуры, 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;
- ✓ лыжный инвентарь.

### **Организационный ресурс:**

- ✓ поддержание необходимой дисциплины;
- ✓ проведение занятий при строгом соблюдении правил техник безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

### **2.3.3. Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

### **2.3.4. Календарный учебный план график.**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	Сентябрь	Май	39	117	234	3 раза в неделю по 2 часа

Середина декабря – период промежуточной аттестации (диагностики)

Последняя неделя апреля и вторая неделя мая – итоговая аттестация.

Занятия проводятся строго по расписанию, исключения государственные праздники.

Соревнования по плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ.

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Учебная и методическая литература

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Гимнастика. Москва : Просвещение, 2014.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Лыжная подготовка. – Москва: Просвещение, 2014.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Москва: Просвещение, 2014.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность. Лёгкая атлетика. Москва: Просвещение, 2014.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче ГТО. Москва: Просвещение, 2016.
6. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Москва: Просвещение, 2011.

#### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

7.

Интернет-ресурс	Адрес сайта
Информационный портал ВФСК ГТО	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
Сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры	<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>
Газета «Спорт в школе»	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>
Газета «Здоровье детей»	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
Журнал «Культура здоровой жизни»	<a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a>
Журнал «Теория и практика физической культуры»	<a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm</a>
Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта	<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/</a>
Журнал «Физическая культура в школе»	<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>
Федерация спортивной гимнастики России	<a href="http://www.sportgymrus.ru/">http://www.sportgymrus.ru/</a>
Всероссийская федерация художественной гимнастики России	<a href="http://www.rusgymnastics.ru/">http://www.rusgymnastics.ru/</a>