



**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Департамент образования администрации города Сургута  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

Название программы	Подготовка к «ГТО»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф. И. О. автора (составителя) программы	Шепель Андрей Александрович
Год разработки или модификации	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Рассмотрена на педагогическом совете протокол №6 от 08.04.2024 года, утверждена приказом директора школы №Ш1-13-379 от 22.04.2024
Информация о наличии рецензии	нет
Уровень программы	Базовый
Цель	Развития общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.
Задачи	<p><b>Задачи:</b></p> <p><b>обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;</li><li>• развивать основные физические способности (качества);</li><li>• получить основные знания и комплексе ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;</li><li>• закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;</li><li>• создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;</li><li>• обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности</li></ul> <p><b>развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;</li><li>• развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;</li><li>• развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</li><li>• развивать основные физические способности учащихся,</li></ul>

	<p>повысить функциональные возможности их организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);</li> <li>• развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).</li> </ul> <p><b>воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;</li> <li>• сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;</li> <li>• воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.</li> </ul>
<p>Ожидаемые результаты освоения программы</p>	<p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;</li> <li>- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве;</li> <li>- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;</li> <li>- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;</li> <li>- высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;</li> <li>- делать выводы в результате совместной работы в группе, уметь донести свою позицию до других и оформить свою мысль, слушать и понимать речь других;</li> <li>- совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им;</li> <li>- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</li> <li>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать воздействие двигательной активности на организм человека, на сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>- выполнять физические упражнения для развития</li> </ul>

	<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;</li> <li>- устанавливать связь между значением Многоборья ГТО в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;</li> <li>- находить наиболее типичные ошибки при выполнении технических действий;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);</li> <li>- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</li> <li>- проводить самостоятельные занятия по закреплению осваиваемых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения;</li> <li>- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях Многоборьем ГТО;</li> <li>- оказывать первую помощь;</li> <li>- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях Многоборьем ГТО;</li> <li>- знать правила проведения соревнований по Многоборью ГТО;</li> <li>- проводить судейство по Многоборью ГТО.</li> <li>- сдать нормативы ВФСК ГТО на значок.</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год
Количество ч. в неделю/год	1 час/38 часов
Возраст обучающихся	10-13 лет
Формы занятий	групповая
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Барышников В.Я: Подготовка школьников к сдаче норм ГТО 2018 г.</li> <li>2. Тарасенко Л.В: Сдача нормативов комплекса ГТО 2019 г.</li> <li>3. Погадаев Г.И.: Готовимся к выполнению нормативов ГТО 1-11 классы 2018 г.</li> <li>4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение», 2018 г.</li> </ol>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Спортивный зал. Спортивная площадка. Инвентарь: Канат; Скакалки; Теннисные мячи; Набивные мячи; Гимнастическая стенка; Гимнастические скамейка; Лыжи, палки; Маты; Гантели.</p>

## **Аннотация**

Программа по подготовке и участие сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления и воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить школьников к положительным результатам сдаче норм ГТО.

«Подготовка к ГТО» носит физкультурно-спортивную направленность.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

**Программа рассчитана на учащихся 10-13 лет.**

**Срок обучения:** 1 год.

**Количество часов по программе** – 38 академических часов.

## **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни.

Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение знаний, умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения и подготовка обучающихся для успешной сдачи норм ГТО.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ № 1.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

### **Актуальность программы.**

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

**Направленность:** Физкультурно-спортивная

**Уровень освоения программы:** Базовый

**Отличительные особенности программы:** данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Программа состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте от 10 до 13 лет

**Количество обучающихся в группе:** 26 человек

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Объем программы:** 38 часа.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

**Форма(ы) обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:**

**Цели и задачи**

Развития общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

**Задачи:**

**обучающие:**

- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий;
- развивать основные физические способности (качества);
- получить основные знания и комплексе ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности

**развивающие:**

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

**воспитательные:**

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

## Содержание программы

### Учебный план

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе		Форма аттестации контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка.	1	1	-	
2.	Бег на короткие дистанции	5	-	5	Тестирование
3.	Бег на длинные дистанции	6	-	6	Тестирование
4.	Силовая подготовка	6	-	6	Тестирование
5.	Развитие гибкости	5	-	5	Тестирование
6.	Прыжок в длину (см)	5	-	5	Тестирование
7.	Лыжная подготовка	3	-	3	Тестирование
8.	Метание мяча	5	-	5	Тестирование
9.	Туристическая подготовка	1	-	1	Тестирование
10.	Контрольные испытания. Сдача нормативов	1	-	1	тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>38</b>	<b>1</b>	<b>37</b>	

### Содержание программы

#### **Тема 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) 3-4 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.

#### **Тема 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 вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат.

#### **Тема 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».

#### **Тема 4. Силовая подготовка:**

Подтягивание из виса на высокой перекладине: подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на 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). Сдача контрольных нормативов.

#### **Тема 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.

#### **Тема 6. Прыжок в длину (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.

#### **Тема 7. Лыжная подготовка:**

Многочисленное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двужадным 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.

#### **Тема 8. 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 с разбега в горизонтальную цель  
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.

#### **Тема 9. Туристическая подготовка:**

Правила техники безопасности в туризме. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий.

#### **Тема 10. Контрольные испытания:**

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

**Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной  
программе «Подготовка к ГТО»**

<b>Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Подготовка к ГТО»</b>							
<b>Первый год обучения (базовый уровень)</b>							
<b>1 полугодие</b>			<b>2 полугодие</b>			<b>Итого</b>	
<b>Период</b>	<b>Кол-во недель</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Период</b>	<b>Кол-во недель</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Кол-во недель</b>	<b>Кол-во часов</b>
01.09- 30.12.2024	17	17	10.01- 31.05.2025	21	21	38	38
<b>Сроки организации промежуточного контроля</b>						<b>Формы контроля</b>	
третья неделя декабря 16.12.2024			третья неделя мая 23.05.2025			Контрольные испытания	



6	Октябрь	07.10		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1	<b>Бег на длинные дистанции</b>	Ускорение 30,60м. Бег на короткие дистанции на результат	Спортплощадка	Практическая работа
7	Октябрь	14.10		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).	Спортплощадка	Практическая работа
8	Октябрь	21.10		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.;	Спортплощадка	Практическая работа
9	Октябрь	28.10		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м	Спортплощадка	Практическая работа
10	Ноябрь	<b>11.11</b>		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1	<b>Силовая подготовка</b>	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	Спортплощадка	Практическая работа
11	Ноябрь	18.11		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Бег на 2 км «по раскладке».	Спортплощадка	Практическая работа
12	Ноябрь	25.11		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции.	Спортплощадка	Практическая работа
13	Декабрь	2.12		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		<u>Подтягивание из виса на высокой перекладине:</u> подтягивание на перекладине из виса с помощью.	Спортзал	Практическая работа

14	Декабрь	9.12		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Упражнения на развитии мышц брюшного пресса.	Учебный кабинет №10	Практическая работа
15	Декабрь	16.12		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Подтягивание из виса лёжа на низкой и высокой перекладине (высота перекладины 100—110 см).	Учебный кабинет №10	Сдача контрольных нормативов
16	Декабрь	23.12		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Упражнения на развитии мышц брюшного пресса.	Учебный кабинет №10	Практическая работа
17	Декабря	30.12		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Упражнения на развитии силы рук. <u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу</u>	Учебный кабинет №10	Практическая работа
18	Январь	13.01		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		<u>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине:</u>	Учебный кабинет №10	Практическая работа
19	Январь	<b>20.01</b>		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1	<b>Развитие гибкости</b>	Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой	Учебный кабинет №10	Устный опрос
20	Январь	<b>27.01</b>		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	Учебный кабинет №10	Устный опрос
21	Февраль	3.02		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие гибкости с использованием	Учебный кабинет	Практическая работа

							<p>собственной силы</p> <p><b>Прыжок в длину (см)</b></p>	№10		
22	Февраль	10.02		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	Учебный кабинет №10	Творческое применение
23	Февраль	17.02		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	Учебный кабинет №10	Практическая работа
24	Февраль	24.02		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	Учебный кабинет №10	Практическая работа
25	Март	2.03		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	Учебный кабинет №10	Практическая работа
26	Март	9.03		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Прыжки через скамейку в длину и высоту.	Учебный кабинет №10	Практическая работа
27	Март	16.03		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку),	Учебный кабинет №10	Практическая работа
28	март	23.03		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги»	Учебный кабинет №10	Практическая работа

29	Март	30.03		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1	<b>Лыжные подготовка</b>	Работа попеременным ходом с палками.	Спортп лощадк а	Практическая работа
30	<b>Апрель</b>	<b>06.04</b>		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Передвижение попеременным двушажным ходом без палок и с палками	Спортп лощадк а	Практическая работа
31	Апрель	13.04		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности	Спортп лощадк а	Практическая работа
32	Апрель	20.04		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1	<b>Метание мяча</b>	Обучение финальному усилию в метании с места.	Спортп лощадк а	Практическая работа
33	Апрель	27.04		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Обучение разбегу в метании малого мяча.	Спортп лощадк а	Практическая работа
34	Май	04.05		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1	<b>Туристическая подготовка</b>	Метание с разбега в горизонтальную цель.	Спортп лощадк а	Практическая работа
35	Май	15.05		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Метание с разбега в вертикальную цель.	Спортп лощадк а	Практическая работа
36	Май	18.05		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1		Метание в полной координации на дальность.	Спортп лощадк а	Рейтинговый контроль
37	Май	22.05		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1	Правила техники безопасности в туризме. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила	Спортп лощадк а	Практическая работа	

							<p>обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток</p>		
38	Май	23.05		<b>10-50-11.30</b>	Практическое занятие	1	<p><b>Контроль ые испытания</b></p> <p>Сдача контрольного норматива.</p>	Спортп лощадк а	Коллективная работа

## Планируемые результаты освоения программы

### Личностные результаты

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.

### Метапредметные результаты

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- делать выводы в результате совместной работы в группе, уметь донести свою позицию до других и оформить свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### Предметные результаты:

- анализировать воздействие двигательной активности на организм человека, на сохранение и укрепление здоровья;
- выполнять физические упражнения для развития физических качеств;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- устанавливать связь между значением Многоборья ГТО в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- находить наиболее типичные ошибки при выполнении технических действий;
- составлять и выполнять комплексы упражнений для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- проводить самостоятельные занятия по закреплению осваиваемых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях Многоборьем ГТО;
- оказывать первую помощь;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях

Многоборьем ГТО;

- знать правила проведения соревнований по Многоборью ГТО;
- проводить судейство по Многоборью ГТО.
- сдать нормативы ВФСК ГТО на значок.

## **Условия реализации программы**

### **Технологии, формы и методы обучения**

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

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

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

### ***Педагогические методы***

- Словесный метод.
- Наглядный метод.

### ***Методы физической подготовки***

- Методы строго регламентированного упражнения.
- Непрерывные методы
- Интервальные методы тренировки.
- Игровой метод.
- Соревновательный метод.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

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

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

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

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ШКОЛЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ " Подготовка к ГТО"**

1. Спортивный зал.
2. Учебный кабинет №10
3. Уличная спортивная площадка.
4. Шведская стенка 26 штук; гантели (10 штук), набивные мячи (5 штук), мячи для метания ( 10 шт), рулетка ( м) 1 шт. Гимнастическое оборудование: скамейки (5 штук), гимнастические

маты 5 шт, перекладина (1 шт); лыжи (26 пар), туристическая палатка (1 шт), компас (1 шт)

5. Компьютер (1 штука) с выходом в Интернет, экран, проектор.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Электричество подведено. Освещенность в нормах СанПИна.

### **Формы аттестации**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, 2000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, сгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища, метание мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Тестирование по выполнению нормативов должно проводиться в процессе тренировки на заключительном занятии раздела.

1. Анкетирование – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.
2. Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся.
3. Текущий контроль - тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

### **Оценочные материалы**

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования. Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

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

### **Итоговая аттестация**

Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.

- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.
- Фестиваль спортивных достижений (выполнение нормативов комплекса ГТО) (Приложение 1)

### **Список литературы:**

1. Барышников В.Я: Подготовка школьников к сдаче норм ГТО 2021 г.
2. Тарасенко Л.В: Сдача нормативов комплекса ГТО 2019 г.
3. Погадаев Г.И.: Готовимся к выполнению нормативов ГТО 1-11 классы 2022 г.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А.: Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение», 2018 г.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, проявляемые в движении и умения
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	Скоростно-силовые возможности
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	Скоростно-силовые возможности
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	