

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Дмитрошурская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МКОУ «Дмитрошурская СОШ»  
Венских О.А.  
Приказ № 47 от 31.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Подготовка к ГТО»

Возраст учащихся: 11-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Завалина Е.Л.,  
Учитель физической культуры

Дмитрошур, 2023 г

## **Пояснительная записка**

### **Направленность данной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО-путь к здоровью» (далее Программа) относится к физкультурно-спортивной направленности.

### **Актуальность программы**

Заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребности подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Выработанная система разносторонних силовых упражнений способствует воспитанию физической культуры, развитию силы, формированию пропорциональной фигуры и укреплению здоровья. В процессе занятий ребята будут выполнять нормативы комплекса ГТО. Программа предоставляет возможности детям, достигшем 13-летнего возраста, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Новизна заключается в возрождении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества.

### **Педагогическая целесообразность:**

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
  2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
  3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся:
- устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа является модифицированной и 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.

**Направление воспитательной работы** – воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни.

### **Адресат программы**

Программа адресована обучающимся в возрасте 11 - 13 лет. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

### **Объем, сроки реализации и режим занятий**

Объем программы – 36 часов.

Срок реализации программы – 1 год (36 недель).

Режим занятий – 1 раз в неделю продолжительностью 1 час

Количество детей в группе до 15.

Допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинской справки. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

### **Формы организации образовательного процесса**

Основная форма организации занятий – групповая. Виды занятий по программе - рассказ, практические занятия, деловые и ролевые игры, тематические занятия, выполнение норм ГТО, соревнования.

## Цель и задачи программы

**Цель занятий** - сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением.

### Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

**Уровень программы** базовый.

## Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретический раздел. Введение в общеобразовательную программу	1	1		Входная диагностика уровня физической подготовленности
2	Теоретический раздел	3	1	2	Тесты
3	История развития и становления ГТО	1	1		Текущий контроль (теоретические тесты)
4	Формирование двигательных умений и навыков Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения	5	1	4	Текущий контроль (теоретические тесты)
5	Тема 2.2. Беговая подготовка	5	1	4	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
6	Тема 2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	4	1	3	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)

7	Тема 2.4. Техника метания	2		2	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
8	Тема 2.5. Техника прыжков	2	1	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
9	Тема 2.8. Основы лыжной подготовки	4	1	3	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
10	Тема 2.7. Упражнения на развитие силы	1		1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
11	Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости	1		1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
12	Тема 2.9. Туристическая	4	2	2	Текущий контроль
13	Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)	3		3	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
14	Итого:	36	10	26	

Программа рассчитана на 36 недель в год, 1 раз в неделю. 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).

### Теоретический раздел.

#### 1. Тема 1.1 История развития и становления ГТО

Теория: История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО.

#### Тема 1.2. Развитие двигательных качеств и умений человека

Теория: Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся. Гетерохронность развития и формирования двигательных качеств.

Особенности развития конкретного двигательного качества. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств.

## **Раздел Формирование двигательных умений и навыков Тема 2.1.**

### **Общеразвивающие упражнения**

**Теория.** Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей

**Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицоми спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

### **Тема 2.2. Беговая подготовка**

**Теория.** Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышцы подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы.

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

**Смешанное передвижение на 1 км** (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (10 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 — 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.

**Бег на 30 м.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные 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 поворотной стойки, конуса 15 м)»

**Челночный бег 3X10 м.** Правила техники безопасности. 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.**

### **Тема 2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

*Практика.* Метание мяча 150 г на дальность. 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».

### **Тема 2.4. Техника метания**

*Теория.* Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

*Практика.* 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 разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

### **Тема 2.5. Техника прыжков**

*Теория.* Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

*Практика.* Выпрыгивание из полуприседа 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. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны». **Тема 2.6.**

### **Основы лыжной подготовки**

*Теория.* Правила техники безопасности. Техника лыжных ходов.

*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—100 м** — **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.

Передвижение скользящим шагом 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 одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50—100 м. Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25—35 мин (ЧСС 140—150 уд./мин).

### **Тема 2.7. Упражнения на развитие силы**

*Теория.* Правила техники безопасности. Техника выполнения.

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

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).** Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

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

### **Тема 2.8. Упражнения на развитие гибкости**

*Теория.* Техника выполнения. Правила техники безопасности

*Практика.*

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 2.9. Туристическая подготовка**

*Теория.* Основы туристических навыков. Правила техники безопасности в туризме.

*Практика.* Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

## **Планируемые результаты реализации программы**

По окончании обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты и компетенции:

### **Предметные результаты:**

*Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):*

- основы правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями
- правила выполнения норм ГТО
- основы ЗОЖ;

*Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):*

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);

- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем

*Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):*

- правила техники безопасности при проведении занятий
- правила проведения игр, эстафет и выполнения норм ГТО
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;

*Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):*

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий в играх;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;

***Личностные результаты:***

*Программные требования к уровню воспитанности:*

- проявлять доброжелательность и уважение к соперникам
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

*Программные требования к уровню развития:*

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявлять находчивость в решении задачи норм ГТО;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

***Метапредметные результаты:***

- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

## **Рабочая программа воспитания**

Характеристика творческого объединения

Творческое объединение - группа учащихся, нацеленных на всестороннее физическое развитие быстроты, ловкости и координации движений. Которые стремятся овладеть основами технических приёмов, применяемых при сдаче норм ГТО. Которым интересно изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, технике и тактике, правил выполнения норм ГТО.

Цель: формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в выполнении норм ГТО

Задачи:

- воспитать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательность по отношению друг к другу, честность;
- воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Результат воспитания

- воспитание навыков и умений действовать в коллективе, потребность к ведению здорового образа жизни;



- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время сдачи норматива ГТО это результат, достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые педагоги получили в процессе их воспитания.

### Календарный учебный график

Год обучения: с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2023 года			
Месяц обучения	Недели обучения	Количество недель	Количество часов
Сентябрь	04.09.-09.09.2023	1	1
Сентябрь	11.09.-16.09.2023	2	1
Сентябрь	18.09.-23.09.2023	3	1
Сентябрь	25.09.-30.09.2023	4	1
Октябрь	02.10.-07.10.2023	5	1
Октябрь	09.10.-14.09.2023	6	1
Октябрь	16.10.-21.10.2023	7	1
Октябрь	23.10.-28.10.2023	8	1
Октябрь-ноябрь	30.10.-04.11.2023	9	1
Ноябрь	06.11.-11.11.2023	10	1
Ноябрь	13.11.-18.11.2023	11	1
Ноябрь	20.11.-25.11.2023	12	1
Ноябрь-декабрь	27.11.-02.12.2023	13	1
Декабрь	04.12.-09.12.2023	14	1
Декабрь	11.12.-16.12.2023	15	1
Декабрь	18.12.-23.12.2023	16	1
Декабрь	25.12.-30.12.2023	17	1
Январь	08.01.-13.01.2024	18	1
Январь	15.01.-20.01.2024	19	1
Январь	22.01.-27.01.2024	20	1
Январь-февраль	29.01.-03.02.2024	21	1
Февраль	05.02.-10.02.2024	22	1
Февраль	12.02.-17.02.2024	23	1
Февраль	19.02.-24.02.2024	24	1
Февраль	26.02.-02.03.2024	25	1
Март	04.03.-09.03.2024	26	1
Март	11.03.-16.03.2024	27	1
Март	18.03.-23.03.2024	28	1
Март	25.03.-30.03.2024	29	1
Апрель	01.04.-06.04.2024	30	1
Апрель	08.04.-13.04.2024	31	1
Апрель	15.04.-20.04.2024	32	1
Апрель	22.04.-27.04.2024	33	1
Апрель-май	29.04.-08.05.2024	34	1
Май	13.05.-18.05.2024	35	1
Май	20.05.-25.05.2024	36	1
ИТОГО:		36	36

**Условия реализации программы**

В процессе реализации программы применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- метод круговой тренировки;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы (в форме дидактического рассказа, беседы, обсуждения; инструктирования; сопроводительного пояснения; указаний и команд; оценки и др.)

*Метод регламентированного упражнения* предусматривает твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

*Метод круговой тренировки.* В основе круговой тренировки лежат три метода: непрерывно-поточный, поточно-интервальный и интенсивно-интервальный. *Непрерывно-поточный* заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода заключается в постепенном повышении мощности работы (о 60%

максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. *Поточно-интервальный*, который базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (до 50% от максимальной мощности) на каждом этапе с минимальным отдыхом. *Интенсивно-интервальный*, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его составляет 75% от максимальной. Цель его - сокращение времени работы при стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха.

*Игровой метод* может быть применен на основе любых физических упражнений. Этот метод используется для того, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

*Соревновательный метод* используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

*Словесные и сенсорные методы* предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Материально-техническое оснащение: Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МКОУ «Дмитрошурская СОШ», спортивная площадка. В помещении, где проходят занятия.

### Формы аттестации/контроля

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия,
- тестовые упражнения,
- соревнования в отдельных видах программы и в многоборьях.

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам.

**III ступень – 11-12 лет**

**IV-ступень -13-15 лет**

Количество тестов: 11-12 лет, 13-15 лет.

Необходимо выполнить: бронзовый значок - 7 тестов, серебряный значок - 8 тестов, золотой значок - 9 тестов. Для получения знака отличия комплекса необходимо выполнить обязательные испытания по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний по выбору по определению уровня развития скоростно- силовых, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты.



		знак	знак	знак	знак	знак	той знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или Бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500м (мин.с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или Бег на 2000м (мин.с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин. с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин.с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание 50 м (мин. с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20

	или из пневматической винтовки с диоптическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
	Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО.	7	7	8	7	7	8

#### IV СТУПЕНЬ (юноши и девушки 7-9 классов, 13-15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	мальчики			девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или Бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000м (мин.с)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	или Бег на 3000м (мин.с)	15,20	14,50	13,00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0

	м (с)						
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	2756	290	340
	или Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин. с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или Бег на лыжах на 5 км (мин. с)	30.00	29,15	27.00	-	-	-
	или Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин.с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание 50 м (мин. с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
	Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Кол-во испытаний (тестов), которые	7	8	9	7	8	9

необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО.						
---	--	--	--	--	--	--

## Методические материалы

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно направленного воздействия, включающих в работу определённые (требуемые) мышечные группы и системы организма, а также от методики проведения внеурочных форм занятий (физкультурно-спортивные занятия во внеурочное время в группах продлённого дня, группах общей физической подготовки, учебно-тренировочных секциях по видам спорта, во время систематических самостоятельных занятий).

Эффективность целенаправленной подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО во многом зависит от содержания и методики построения уроков с образовательно-тренировочной направленностью.

Образовательно-тренировочные уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут быть целевыми, комплексными и контрольными. Целевые (однаправленные) уроки предусматривают преимущественно решение одной педагогической задачи, включают один двигательный компонент физической подготовки. Время основной части занятия отводится на выполнение одного вида испытаний программы комплекса ГТО, например: кроссовый бег, и т. п. Комплексные уроки предусматривают решение нескольких педагогических задач, включают 2 – 3 и более двигательных компонента программы комплекса ГТО в различных сочетаниях, например: бег на короткие дистанции (отрезки от 30 до 100 м), прыжки в длину с разбега, силовые упражнения с гантелями, набивными мячами, гирями. Занятия заканчиваются медленным бегом 3 – 5 мин, переходящим в ходьбу, с последующим выполнением дыхательных упражнений и упражнений на расслабление мышц. Это позволяет ускорить восстановительные процессы в организме.

Структура занятия

### *I. Подготовительная часть*

1. Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, прыжки повороты.

### *II. Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям*

1. Упражнения на развитие гибкости, быстроту, выносливость.....

2. ТТМ

3. Нормы ГТО

### *III. Заключительная часть*

1. Подвижные игры, эстафеты,

2. Дыхательные упражнения, расслабление

3. Подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному



использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словестный: рассказ, обсуждение, беседа по ОТ,ТБ,ПДД,;	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедии, плакаты. Инструкции.	Компьютер	Тесты
2	Общая специальная физическая подготовка ТТ	Групповая, индивидуальная	Словестный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты
3	контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундомер	Протоколы результатов тестирования

### Список литературы для педагогов.

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - сборник материалов для образовательных организаций, Москва, 2015. 92 с.
2. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали [Текст]. - Москва : Физкультура и спорт, 1978.- 71 с. FB М 78-11/2957, FB М 78-11/2958.
3. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М. : Физкультура и спорт, 1989. -93 с. ISBN 5-278-00105-43.
4. Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время - М. : Просвещение, 1980.- 189 с. ISBN В пер. (В пер.) : FB В 80-56/58, FB В 80-56/57.
5. Уткин В.Л.: ГТО техника движений. - М: Физкультура и спорт 2015. -102с.
6. Уваров В.А.: К стартам готов. - М: Физкультура и спорт 2015. - 99с.

### Список литературы для обучающихся.

1. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978. -158 с.
2. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 112 с.
3. Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-72с.
4. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987.-109с.

### Дидактический материал.

- DVD с методическими материалами и DVD ГТО
- материалы сайтов gto.ru
- дидактическая игра «Спортики» с элементами ГТО.

**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа 13-15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2000 м (мин,с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин,с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>Испытание (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжки в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180

<b>7</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
<b>8</b>	Метание мяча весом 150 (г)	30	34	40	19	21	27
<b>9</b>	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин,с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (по пересеченной местности) (мин,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
<b>10</b>	Плавание на 50 м (мин,с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
<b>11</b>	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрической винтовкой с открытым прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
<b>12</b>	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
<b>13</b>	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	<b>10</b>					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

**V. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа 16-17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
<b>1</b>	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
<b>2</b>	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин,с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
<b>3</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	41	9	11	16
<b>4</b>	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытание (тесты) по выбору</b>							
<b>5</b>	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
<b>6</b>	Прыжки в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185

<b>7</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
<b>8</b>	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
<b>9</b>	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	бег на лыжах на 5 км (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
	или кросс на 3 км (по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (по пересеченной местности) (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
<b>10</b>	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
<b>11</b>	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрической винтовкой с открытым прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
<b>12</b>	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
<b>13</b>	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	<b>10</b>					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>