

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза Филькова В.П.  
с.Сластуха Екатериновского района Саратовской области

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
от 30 августа 2022 года,  
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Я выбираю ГТО»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 10-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:  
Макарихин Константин  
Владимирович,  
педагог дополнительного образования

## Содержание:

### Титульный лист

#### **1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:**

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Планируемые результаты.....	7
1.4. Содержание программы:	
Учебный план.....	8
Содержание учебного плана.....	9
1.5. Формы аттестации и их периодичность.....	10

#### **2. «Комплекс организационно-педагогических условий»:**

2.1. Методическое обеспечение.....	12
2.2. Условия реализации программы.....	14
2.3. Календарный учебный график .....	15
2.4. Оценочные материалы .....	20
2.5. Список литературы.....	26

# **I. РАЗДЕЛ «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ»**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Я выбираю ГТО» относится к дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с учетом требований нормативно - правовых документов:

Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»: Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ.

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р.

План мероприятий по реализации в 2021–2025 годах стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 г. № 2945-р.

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 молодёжи»;

Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» (2021–2024 годы) Национального проекта «Образование». Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование». Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.

Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей: Приказ Министерства просвещения России от 3.09.2019 г. № 467.

Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»: Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н.

О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий: Письмо Министерства просвещения России от 7.05.2020 года № вб-976/04.

О внесении изменений в некоторые ФГОС общего образования по вопросам воспитания обучающихся: Приказ Мининистерства просвещения России от 11.12.2020 г. № 712

Приказ Минобрнауки РФ № 882, Минпросвещения РФ № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»)

Стратегия «Цифровая трансформация образования» 15.07.2021 и Распоряжение Правительства РФ от 2.12.21 г. № 3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ»

Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Министерство образования и науки РФ Письмо от 28 апреля 2017 года N ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций»

Устав образовательной организации

Локальные акты образовательной организации

### **Актуальность:**

«Зачем выполнять ГТО в 21 веке?» Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный

десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

**Педагогическая целесообразность** программы «Я выбираю ГТО» заключается в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и подростков, предлагает им выбор здорового образа жизни, пробуждает интерес детей к деятельности в области физической культуры и спорта, формирует потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Способствует раскрытию индивидуальности каждого ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся. В данной программе показана работа по формированию у детей потребности в изучении истории ГТО в России, потребностей в сдаче норм ГТО в условиях общеобразовательной организации.

**Направленность:** Физкультурно-спортивная.

**Отличительные особенности:** Привлечение детей к ГТО возможно благодаря его общедоступности, здоровому соревновательному духу, положительному мотивационному потенциалу, возможности участия всей семьи.

Программа «Я выбираю ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Эти особенности создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую часть упражнений с учетом новых правил.

**Адресат:** Программа рассчитана на детей 6 – 17 лет, ориентирована на проявление и развитие физических способностей каждого ребенка.

**Возраст детей и их психологические особенности:**

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей

длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности. Таким образом, можно отметить, что формирование организма в детском возрасте проходит неравномерно. Имеются периоды ускоренного и замедленного развития отдельных органов и систем. Данный возраст является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка.

Подросток находится в состоянии между взрослым и ребенком — при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения. Подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. В этом возрасте ведущей деятельностью является общение со сверстниками. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции: -целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;

- неуемная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;

- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;

- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью.

- поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями, происходящими в организме ребенка.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности, умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. В этом возрасте необходимо продолжать развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей, чему и способствует данная программа дополнительного образования.

Наполняемость группы: 8-17 человек.

Зачисляются обучающиеся, независимо от их способности, уровня физического развития и подготовленности, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья (не имеющие медицинских противопоказаний) и на основании заявления родителей (законных представителей).

**Объем и срок освоения:** Программа рассчитана на 1 учебный год, общее количество часов 34 часа в год 1 час в неделю.

**Формы обучения:** очная, включающая учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** Формирование физически развитой личности через выполнение норм ВФСК «ГТО».

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- формировать основные физические способности (качества) и повышать функциональные возможности организма;
- формировать технические действия видов испытаний (тестов) комплекса ВФСК «ГТО»;
- повышать информированность учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- познакомить учащихся с необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

**Развивающие:**

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового и соревновательного досуга;
- развивать положительное отношение к комплексу ВФСК «ГТО».

**Воспитательные:**

- прививать интерес к спортивным играм;
- воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, решительность, уверенность в себе, самообладание;
- формировать правильное отношение к здоровому образу жизни детей и подростков.

## 1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные:**

*будут сформированы:*

- устойчивая потребность в здоровом образе жизни;
- сформированы коммуникативные качества и умения работать в команде;
- патриотизм, позитивное отношение к спортивному прошлому и настоящему своей Родины.

- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

### **Предметные результаты**

*будут знать:*

– Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;  
– Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

*будут уметь:*

- проводить специальную разминку;  
- владеть различными приемами техники и тактики выполнения упражнений ВФСК ГТО;  
- владеть основами судейства;  
- показывать максимальный результат при сдаче норм ГТО.

### **Метапредметные:**

*будут развиты:*

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, результата

## **1.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Содержание занятий	Количество часов			Формы аттестационного контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение в программу	1	1		Опрос обучающихся
2. Общая физическая подготовка.	4	0,5	3,5	Контрольные упражнения
3. Специальная физическая подготовка.	6	1	5	Контрольные упражнения
4. Техническая подготовка	20	4	16	Соревнования
5. Выполнение тестирования ВФСК «ГТО»	3		3	Контрольные упражнения
Итого:	34	6,5	27,5	

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

### **1. Введение в программу - 2 час**



Теория. Ознакомление с расписанием занятий, правилами поведения на занятиях. Форма одежды и внешний вид. Спортивный инвентарь, необходимый для занятий. Личная гигиена спортсмена. «Спортивные достижения учащихся МБОУ СОШ с.Сластуха» История Советского комплекса ГТО. ВФСК «ГТО»: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Рефлексия.

## **2. Общая физическая подготовка - 4 часа.**

Теория. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика. Упражнения общефизической подготовки:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног;
- вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке;
- подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.
- медленный бег на время; челночный бег 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.
- упражнения с предметами (скакалками, гимнастическими палками).
- подвижные игры с мячом и без него.
- упражнения для развития равновесия, силы, гибкости.
- упражнения на координацию движений.
- строевые упражнения.
- гимнастические упражнения.

Контрольные упражнения. Рефлексия.

## **3. Специальная физическая подготовка - 6 часов.**

Теория. Разминочный комплекс упражнений в движении. Разогревающие и дыхательные упражнения. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Практика. Беговые упражнения, силовые упражнения. Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения, многоскоки, бег по переменной местности 500 - 2 – км. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м. Подъем туловища за 30 секунд, 1 минуту. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.

Контрольные упражнения. Рефлексия.

#### **4. Техническая подготовка - 20 часов**

Теория. Знакомство с понятием “техника”. Виды технических приемов по тактической направленности. Понятие о личном и групповом снаряжении. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Компас и его назначение. Определение сторон горизонта без компаса. Азимут. План. Карта. Масштаб. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра. Популярность лыжных гонок в России. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетики.

Практика. Укладка рюкзаков. Ориентирование на маршруте. Составление простейшего маршрута. Установка палаток. Узлы назначение и применение узлов в походе. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение согласованную работу рук и ног при подъеме на лыжах различными способами. Общая схема выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Бег на короткие дистанции: положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Технике бега по дистанции с заданной скоростью. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. Бег на дистанции 100 м, 200м, 1000м. Бег на 2км, 3км. Разбег (предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами. Прыжки: разбег, отталкивание, полёт, приземление.

Соревнования. Рефлексия.

**7. Выполнение тестирования ВФСК ГТО - 2 часа (в начале года, середине и конце).**

#### **1.5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ:**

Входной контроль: измерение антропометрических данных и тестирование по нормативам ВФСК ГТО.

Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных. Самоанализ учащимися (ведется дневник).

#### **Промежуточная (итоговая) аттестация:**

Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по нормативам ГТО, участия в соревнованиях разных

уровней: школьного, муниципального.

Формы текущего контроля: наблюдение, опрос.

Формы промежуточной аттестации: тестирование, соревнование.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**: журнал посещаемости, материал опросов и тестирования, протоколы соревнований.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**: контрольное занятие, соревнования.

**Итог работы за год**: сдача нормативов ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.

## II. РАЗДЕЛ «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

#### 2.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

*Доступность* заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному.

*Принцип наглядности* отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники выполнения упражнений большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

*Динамичность* заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

*Систематичность* — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

*Принцип сознательности и активности* заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи.

*Форма организации детей на занятии:* групповая, игровая, в парах.

*Форма проведения занятий:* учебно-тренировочное, контрольно-учетное, соревнование.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные *методы:*

- *словесные методы, наглядные методы,*

- *практические* (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки). Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у учащихся

конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой метод; соревновательный; метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

#### **Педагогические технологии:**

№	Наименование технологии, методик	Характеристика технологий в рамках образовательной программы
1	Игровая технология	Обеспечивает личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, что значительно повышает результативность обучения по программе. У обучающихся формируются способности анализировать, исследовать, систематизировать свои знания, обосновывать собственную точку зрения генерировать новые идеи, что повышает продуктивность их творческой и интеллектуальной деятельности.
2	Технология группового обучения	С помощью групповой технологии учебная группа, поделённая, на подгруппы решает, и выполняет конкретные задачи таким образом, что виден вклад каждого обучающегося.
3	Здоровьесберегающая технология	Благодаря этим технологиям обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они способствуют активному участию самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ребёнка, становления самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье своих товарищей.

## 1.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение

*Спортивный зал*

*Стадион:*

- секторы для прыжков в длину с разбега,
- секторы для метания малого мяча и гранаты на дальность;

*Спортивное оборудование и инвентарь:*

- теннисные мячи – 6 шт.;
- малые мячи 150 г. для метания - 2 шт.;
- гранаты для метания 500 г. и 700 г.-2 шт.;
- гири 16 кг-1 шт.;
- гимнастические скамейки 2 шт.;
- гимнастическая стенка-2 пролета;
- гимнастические скакалки- 10 шт.;
- мячи баскетбольные, волейбольные по 5 шт.;
- перекладины навесные;
- маты гимнастические;
- рулетки измерительные (10 м);
- секундомеры;
- туристские палатки;
- компасы;
- лыжный инвентарь:
- лыжи 16 пар;
- лыжные палки 16 пар;
- лыжные ботинки 16 пар.

### Информационное обеспечение

*Организационные условия учебного процесса:*

1. Программа рассчитана на один год обучения - 34 часа.
2. Занятия групповые.

### Электронные ресурсы

- <https://user.gto.ru/> - Официальный сайт ВФСК ГТО.
- <https://user.gto.ru/user/register> - Регистрация ВФСК «ГТО»
- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
- <https://olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

### Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование по специальности «Физическая культура» (Педагогический институт имени К.И. Федина, 1998г.), способный к инновационной профессиональной деятельности.

### 1.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во Часов (теория/практика)	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Введение (2 час)</b>								
1	09		13.50-14.30	Изучение нового/ Рассказ	1/	Ознакомление с расписанием занятий, правилами поведения на занятиях. Форма одежды и внешний вид. Спортивный инвентарь, необходимый для занятий. Личная гигиена спортсмена. «Спортивные достижения учащихся МБОУ СОШ с.Сластуха» История Советского комплекса ГТО. ВФСК «ГТО»: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании.	Спортивный зал	Опрос
2	09		13.50-14.30		/1	Сдача нормативов	Спортивный зал	Контроль
<b>Общая физическая подготовка (4 ч)</b>								
3	09		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	0,5/0,5	Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. Общеразвивающие упражнения	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
4	10		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	/1	Упражнения на выносливость и гибкость	Спортивный зал	Оценка техники выполнения

5	10		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	/1	Упражнения на ловкость и быстроту	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
6	10		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	/1	Упражнения на координацию движения, на развитие силовых качеств	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
<b>Специальная физическая подготовка (6 часов)</b>								
7	11		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	1/	Упражнения для развития силы. Бег по пересеченной местности 500м - 2 км. Техника метания малого мяча на дальность.	Стадион	Оценка техники выполнения
8	11		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	/1	Беговые упражнения, силовые упражнения. Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
9	11		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	/1	Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
10	11		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	/1	Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения, многоскоки,	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
11	12		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	/1	Разминочный комплекс упражнений в движении.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
12	12		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	/1	Метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м. Подъем туловища за 30 секунд, 1 минуту. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения



13	12		13.50-14.30	Контроль	/1	Сдача нормативов	Спортивный зал	Контрольные упражнения
<b>Техническая подготовка (20 часов)</b>								
14	12		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	1/	Знакомство с понятием "техника". Виды технических приемов по тактической направленности.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
15	01		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	1/	Понятие о личном и групповом снаряжении. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Укладка рюкзаков.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
16	01		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	0,5/0,5	Компас и его назначение. Определение сторон горизонта без компаса. Ориентирование на маршруте.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
17	01		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	0,5/0,5	Азимут. План. Карта. Масштаб. Составление простейшего маршрута.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
18	02		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	/1	Установка палаток, заготовка дров.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
19	02		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	0,5/0,5	Узлы назначение и применение узлов в походе. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
20	02		13.50-14.30	Изучение нового/ Контроль	0,5/0,5	Популярность лыжных гонок в России. Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение	Стадион	Оценка техники выполнения

						ступающим и скользящим шагом без палок.		
21	02		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	1/	Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение согласованную работу рук и ног при подъеме на лыжах различными способами.	Стадион	Оценка техники выполнения
22	03		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	/1	Общая схема выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.	Стадион	Оценка техники выполнения
23	03		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	/1	Бег на короткие дистанции: положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
24	03		13.50-14.30	Изучение нового/ Практикум	1/	Технике бега по дистанции с заданной скоростью.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
25	03		13.50-14.30	Изучение нового/ Контроль	/1	Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
26	03		13.50-14.30	Изучение нового/ Контроль	/1	Разбег (предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
27	04		13.50-14.30	Изучение нового/ Контроль	/1	Прыжки: разбег, отталкивание, полёт, приземление.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения

28	04		13.50-14.30	Изучение нового/ Контроль	/1	Прыжки: разбег, отталкивание, полёт, приземление.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
29	04		13.50-14.30	Изучение нового/ Контроль	/1	Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
30	04		13.50-14.30	Изучение нового/ Контроль	/1	Бег на дистанции 100 м, 200 м, 1000 м.	Стадион	Оценка техники выполнения
31	05		13.50-14.30	Изучение нового/ Контроль	/1	Бег на 2 км, 3 км.	Стадион	Оценка техники выполнения
32	05		13.50-14.30	Изучение нового/ Контроль	/1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
<b>Сдача нормативов</b>								
33-34	05		13.50-14.30	Контроль	/1	Выполнение нормативов ВФСК ГТО	Стадион	Контрольные упражнения

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование.

Промежуточная (итоговая) аттестация предполагают сдачу нормативов ВФСК ГТО.

**Тест для проверки теоретических знаний по разделам/темам учебно-тематического плана программы**

1. Кто может проходить тестирование:

- A. школьники;
- B. студенты;
- C. женщины и мужчины;
- D. все выше перечисленные.

2. Сколько существует ступеней нормативов ГТО:

- A. 1 ступень;
- B. 5 ступеней;
- C. 11 ступеней;
- D. 13 ступеней.

3. Какая возрастная группа охватывает четвертую ступень:

- A. 5 - 6 лет;
- B. 13-15 лет;
- C. 8 - 12 лет;
- D. без ограничений.

4. Каких знаков отличия ГТО не существует:

- A. золотой знак;
- B. латунный знак;
- C. бронзовый знак;
- D. серебряный знак.

5. Обязательными испытаниями для школьников является:

- A. подтягивание из виса на высокой перекладине;
- B. бег на 60 м (с);
- C. плавание;
- D. челночный бег 3x10 м (с).

6. В какой промежуток времени произошло возрождение комплекса ГТО в современной России:

- A. 2005 - 2011;
- B. 2003 - 2008;
- C. 2007 - 2014;
- D. 2000 - 2015.

7. Кто выступил с инициативой о возрождении комплекса ГТО в России в современном формате:

- A. руководство страны и региональные руководители;

- В. президент РФ;
- С. временное правительство;
- Д. министерство спорта Российской Федерации.

8. Награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО это:

- А. медаль;
- В. грамота;
- С. знак отличия;
- Д. сертификат.

9. Кто может быть участником ВФСК ГТО:

- А. граждане РФ от 5 до 70 лет и старше;
- В. граждане РФ от 4 до 79 лет и старше;
- С. граждане РФ от 6 до 70 лет и старше;
- Д. граждане РФ от 6 до 70 лет.

10. Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места:

- А. 1;
- В. 3;
- С. 5;
- Д. 10.

11. Какое количество обязательных видов испытаний (тестов) необходимо выполнить участникам IV ступени ВФСК ГТО?

- А. 1;
- В. 2;
- С. 3;
- Д. 4;

12. Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников IV ступени ВФСК ГТО?

- А. Прыжок через скакалку;
- В. Прыжок в обруч;
- С. Прыжок с мячом;
- Д. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

13. Какая дистанция на выносливость в обязательных испытаниях (тестах) есть во IV ступени ВФСК ГТО?

- А. 2000м;
- В. 900м;
- С. 800м;
- Д. 1000м;

14. Какого вида испытаний (тестов) нет в испытаниях (тестах) по выбору в IV ступени ВФСК ГТО?

- А. Челночный бег 3х10м;
- В. Плавание на 50м;
- С. Метание мяча весом 150г;
- Д. Самозащита без оружия;







15. Какая дистанция на скорость есть в обязательных тестах (испытаниях) для участников IV ступени ВФСК ГТО?







- А. 30 или 60м;
- В. 20м ;
- С. 40м;
- Д. 50м;







16. Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках IV ступени?

- А.9;
- В. 7;
- С. 6;
- Д. 5.





### Нормативы по физической подготовке

I ступень (6 - 8 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	2	3	4	—	—	—
	или на низкой перекладине, раз	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель на 6м, к-во попаданий	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во раз за 1 мин	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км, (мин,с)**	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9	Плавание на 25 м (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		6	6	7	6	6	7

II ступень (9 - 10 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Бег на 30м	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Бег на 1000м,(с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	2	3	5	—	—	—
	или на низкой перекладине, раз	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места точком двумя ногами, см	130	140	160	120	130	150
7	Метание мяча весом 150 (м)	19	22	27	13	15	18
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8,15	7,45	6,45	10,00	8,20	7,30
	или кросс на 2км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00
10	Плавание на 50м, (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	7	8	7	7	8

III ступень (11 - 12 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Бег на 30м	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, раз	3	4	7	—	—	—
	или на низкой перекладине 90см, раз	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	13	18	28	7	9	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Прыжок в длину с разбега (см) толчком двумя ногами (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 (м)	24	26	33	16	18	22
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-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 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	13	20	25	13	20	25
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов). на знак ГТО		7	7	8	7	7	8



IV ступень (13 - 15 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Бег на 30м	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)	10,0	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, раз	6	8	12	—	—	—
	или на низкой перекладине 90см, раз	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8	Метание мяча весом 150 (м)	30	34	40	19	21	27
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или бег на лыжах на 5км мин,с)	30,00	29,15	27,00	-	-	-
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10м (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 (протяженность не менее, км)	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

**V. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)\*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	–	–	–	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа 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 лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

Оценка результативности освоения программы проводится в начале, в середине и конце программы в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ

### Список литературы для педагога:

1. Костикова Г.В. Реализация комплекса ГТО в общеобразовательных организациях [Текст] / Г. В. Костикова, С. С. Михайлов, А. С. Фетисов // Физическая культура в школе. - 2016. - №4. - С. 2-8.

2. Фомичева Е.Н. Возможности внедрения и реализации комплекса ГТО в образовательных организациях [Текст] / Е. Н. Фомичева, А. В. Фомичев // Физическая культура в школе. - 2015. - №8. - С. 51-55.

3. 3. Абрамович Д.В. Занятия физической культурой по месту жительства как фактор влияния на физическую подготовленность детей и подростков при выполнении нормативов комплекса ГТО [Текст] / Д. В. Абрамович, В. Ю. Лебединский, Э. Г. Шпорин // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №1. - С. 103.

4. 4. Кузнецов В.С. Организационно-методические основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО в стрельбе [Текст] / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий // Физическая культура в школе. - 2016. - №2. - С.55-63.

**Список литературы для учащихся:**

Погадаев Г.И.. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы [Текст] : учебно-методическое пособие / Г. И. Погадаев. - Москва : Дрофа, сор. 2016. - 178, [1] с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 978-5-358-16536-6.

**Список литературы для родителей:**

Дуркин П.К.Формирование у школьников интереса к физической культуре: [Текст]: учеб.пособие. - Архангельск: Изд-во, Арханг. гос. техн. ун-та, 2006. - 375 с.