

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Молчановская средняя общеобразовательная школа №2»**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета МАОУ «Молчановская
СОШ №2»

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

директор МАОУ «Молчановская
СОШ №2»

Мунинова О.Я.

Протокол № 1 от «30» 08 24 г.

Приказ №212» 08 24 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительной направленности
(Путь к ГТО)**

*программа рассчитана на детей - 11-15 лет
срок реализации-1год*

Класс: 5-9
Всего часов: 150
Количество часов в неделю: 1

с. Молчаново, 2024год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Путь к ГТО» для обучающихся 5-9 х классов МАОУ "Молчановская СОШ №2" разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования для учащихся 5-9 классов МАОУ «Молчановская СОШ №2».
- учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017);
- Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО),
- Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России.

Таким образом, **целью** РПВД «Путь к ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

- 1) увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2) увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 5) соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 6) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- 7) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- 8) подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- 9) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Актуальность

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Практическая значимость.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

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.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «Навстречу ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности.**

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 2 триместра проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 3 триместра – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Региональный центр тестирования ГТО.

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Концепция

В рамках проекта Концепции модернизации содержания и технологий преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Российской Федерации обозначены проблемы содержания и методики, в том числе интеграции и равных возможностей для обучающихся в использовании урочных, внеурочных форм обучения и средств физической культуры и спорта.

Важной составляющей для решения многих задач выступает интеграция обучения физическому воспитанию:

- объединение методических материалов для приобщения подрастающего поколения к ФК и спорту в соответствии с возрастными и психофизическими способностями;
- учет национальных и гендерных способностей обучающихся, которые дают возможность педагогу структурировать курс ФК и организовать вариативную часть в современных условиях;
- в современных условиях необходима разработка и внедрение в образовательный процесс цифровых (электронных) образовательных ресурсов, которые позволят максимально использовать личностный потенциал каждого обучающегося;
- разнообразие цифровых ресурсов предоставляют возможность индивидуализировать процесс обучения, организовать самостоятельную работу на уроке и во внеурочной деятельности, активизировать познавательную деятельность обучающихся.

Планируемые результаты физической подготовленности для детей 11-15 лет

Ожидаемые результаты и способы их проверки: физическая подготовленность определяется с помощью двигательных тестов, где необходимо показывать результаты на уровне среднего и выше среднего уровня основных физических способностей, а также тренеру необходимо вести учёт за выполнением контрольных нормативов.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

- Тестирование (2 раза в год);
- Участие в соревнованиях различного ранга, по разделам данной программы;
- Товарищеские встречи;
- Спортивные конкурсы;

Участие в соревнованиях осуществляются по годовому плану мероприятий школы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того «Час здоровья» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры) выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильное выполнение двигательных действий на базовых видах спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- Организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- Подача строевых команд, подсчет при выполнении ОРУ;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками;
- Выполнение акробатических гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение в игровой и соревновательной деятельности;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

1. Умение выражать свои мысли,
2. Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
3. Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
4. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
5. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.

- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.
- Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на уроке.

Цифровые ресурсы:		
http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
http://sgpk.rkomi.ru/gto/ - сайт Регионального центра тестирования ГТО		
https://giseo.rkomi.ru/ - ресурс для дистанционных форм обучения		
http://www.edu.ru – Образовательный портал «Российской образование»		

Структура и содержание рабочей программы

Содержание РПВД «Навстречу ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

Общее руководство и контроль за организацией занятий обеспечивается директором школы и его заместителями.

Основные формы учебно – воспитательной работы:

- Проведение учебного занятия согласно расписанию;
- Инструкторская и судейская практика;
- Просмотр учебных фильмов, видеозаписей;
- Спортивные соревнования;
- Спортивные конкурсы;
- Тестирование двигательных способностей;

Содержание учебного материала для учащихся внеурочной деятельности 5-6 класса (11-12 лет)

• Теория ВФСК «ГТО»

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

• Основы знаний

Правила поведения в спортивном зале, спортивной площадке. Сведения о режиме дня личной гигиене. Значение физических упражнений для здоровья человека. Для чего нужна

разминка? Как проводятся дни физической культуры и спорта, дни здоровья. Правила соревнований.

- **Физическое совершенствование**

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

7-8 класса (13-14лет)

- **Теория ВФСК «ГТО»**

Цель возрождение ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.

- **Основы знаний.**

Значение упражнений гимнастики. Значение физических упражнений для здоровья человека. Гигиенические правила выполнения физических упражнений. Правила приёма водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Правила безопасности. Зимние и летные виды спорта. Навыки, умения, развитие двигательных качеств.

- **Физическое совершенствование**

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 7 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

9 класса (14-15 лет)

• Теория ВФСК «ГТО»

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

• Основы знаний

Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при ходьбе, беге, ходьбе на лыжах. Зимние и Летние Олимпийские игры. Разновидность лыжного спорта. Что такое спортивные игры? Навыки, умения, развитие двигательных качеств.

• Физическое совершенствование

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**Календарно-тематическое планирование
«Путь к ГТО»**

5 -6 класс

№ п/п	Наименование раздела и темы	дата	
		По плану	По факту
1	Т.Б. при выполнении физических упражнений.		
2	Правила выполнения разминки, домашних заданий.		
3	История и значение комплекса ГТО.		
4	Дыхание во время выполнения физических упражнений.		
5	Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта.		
6	Техника безопасности на уроках баскетбола.		
7	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.		
8	Двигательный режим школьника.		
9	Гимнастика. Краткая характеристика вида спорта.		
10	Физические качества и их развитие.		
11	Гимнастический инвентарь и его использование.		
12	Гибкость и ее развитие.		
13	Режим питания школьника.		
14	Лыжный спорт. Краткая характеристика вида спорта.		
15	Правила техники безопасности на занятиях лыжами.		
16	Одежда, обувь и лыжный инвентарь.		
17	Значение занятий лыжной подготовкой.		
18	Выносливость и ее развитие.		
19	Волейбол. Краткая характеристика вида спорта.		
20	Ловкость и ее развитие.		
21	Комплекс утренней гимнастики.		
22	Быстрота и ее развитие.		
23	Выносливость и ее развитие.		
24	Я и нормы ГТО.		
25	Гимнастика для глаз.		
26	Здоровье и здоровый образ жизни.		
27	Рациональное питание.		
28	Закаливание и его значение.		
29	Режим труда и отдыха.		
30	Организация и выполнение упражнений летом.		

7- 8 класс

№ п/п	Наименование раздела и темы	дата	
		По плану	По факту
1	Реакция организма на различные физические нагрузки.		
2	Основные приемы самоконтроля.		
3	История и значение комплекса ГТО.		
4	Дыхание во время выполнения физических упражнений.		
5	Питание и двигательный режим школьника.		
6	Упражнения на формирование осанки и профилактика		

	плоскостопия.		
7	Олимпийские чемпионы баскетбола.		
8	Упражнения на формирование осанки.		
9	Упражнения на профилактику плоскостопия.		
10	Упражнения на координацию.		
11	Круговая тренировка и ее значение.		
12	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
13	Упражнения на силу.		
14	История волейбола.		
15	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
16	Ловкость и ее развитие.		
17	Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.		
18	Развитие выносливости.		
19	Развитие координации.		
20	Сила и ее развитие.		
21	Развитие быстроты и ловкости.		
22	Круговая тренировка.		
23	Я и нормы ГТО.		
24	Личная гигиена школьника.		
25	Предупреждение травматизма.		
26	Оказание первой помощи при травмах и ушибах.		
27	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.		
28	Упражнения на развитие быстроты.		
29	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.		
30	Организация и выполнение упражнений летом.		

9 класс

№ п/п	Наименование раздела и темы	дата	
		По плану	По факту
1	Значение физической культуры для развития личности.		
2	Правила самостоятельного выполнения упражнений.		
3	История и значение комплекса ГТО.		
4	Дыхание во время выполнения физических упражнений.		
5	Питание и двигательный режим школьника.		
6	Дыхание во время выполнения физических упражнений.		
7	Вред алкоголя и курения.		
8	Олимпийские чемпионы баскетбола.		
9	Упражнения на формирование осанки.		
10	Упражнения на профилактику плоскостопия.		
11	Упражнения на координацию.		
12	Круговая тренировка и ее значение.		
13	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
14	Упражнения на силу.		
15	История волейбола.		
16	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
17	Ловкость и ее развитие.		
18	Развитие выносливости.		
19	Развитие координации.		
20	Сила и ее развитие.		

21	Развитие быстроты и ловкости.		
22	Круговая тренировка и ее значение.		
23	Я и нормы ГТО.		
24	Личная гигиена школьника.		
25	Предупреждение травматизма.		
26	Оказание первой помощи при травмах и ушибах.		
27	Развитие органов дыхания, кровообращения при занятиях физкультурой.		
28	Упражнения на развитие быстроты.		
29	Комплекс упражнений на развитие силы.		
30	Организация и выполнение упражнений летом.		

Приложение № 1

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 5-6 классов, 11- 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору:							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями

9.	Стрельба из пневм. винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	5	6	7	5	6	7

* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	не менее 240
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV СТУПЕНЬ

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

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во	-	-	-	9	11	18

	раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору:							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
9	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		6	7	8	6	7	8

* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	120

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 180
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

