

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Администрации города Вологды

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №22 имени Ф. Я. Федулова"

СОГЛАСОВАНО

руководитель школьного
методического объединения

Гудкова Наталья Николаевна
Протокол №1 от «28» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ "СОШ № 22"

Курныгина Ирина Александровна
Приказ № 01-06/224
от «29» 08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Подготовка к ГТО»
НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
(4-6 класс)**

Программу составила:
Мухорина Н.В.

г. Вологда 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 д г. № 329–ФЗ отмечено , что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

*обучение основам базовых видов двигательных действий;

*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

*выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он

строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место,

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/ п	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов			Характеристика деятельности обучающихся
		Все го час ов	план	факт	
	4-6 класс	68			
1	<p>Основы знаний.</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях. 4</p> <p>2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. 2</p> <p>3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. 2</p>				<p>Коммуникативные: обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;</p> <p>Регулятивные: формировать постановку учебной задачи;</p> <p>Познавательные: читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;</p> <p>Личностные: формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</p>

2	<p>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</p> <p>4. Бег на 60 м. 5</p> <p>5. Бег на 1,5; 2(3) км. 4</p> <p>6. Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики). 4</p> <p>7. Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девочки). 4</p> <p>8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). 4</p> <p>9. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. 4</p> <p>10. Прыжок в длину с разбега 3</p> <p>11. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 4</p> <p>12. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. 5</p> <p>13. Метание мяча 150 гр. На дальность 4</p> <p>14. Стрельба из пневматической винтовки. 3</p> <p>15. Туристический поход или проверка туристических навыков в игре «Зарница». 1</p> <p>16. Подвижные игры и эстафеты на развитие выносливости, для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, 10</p>	60			<p>Коммуникативные: обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;</p> <p>Регулятивные: формировать постановку учебной задачи;</p> <p>Познавательные: читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;</p> <p>Личностные: формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</p>
---	---	----	--	--	--

3	<p>ног,развития скоростно-силовых качеств, на развитие быстроты, гибкости, на развитие скоростно-силовых, соревновательные подвижные игры.</p> <p>Спортивные мероприятия</p> <p>16.«Сильные, смелые, ловкие, умелые».</p> <p>17. «А ну-ка мальчики!», « А ну-ка девочки!».</p> <p>18. Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы.</p> <p>« Мы готовы к ГТО».</p>	4			<p>Коммуникативные: обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;</p> <p>Регулятивные: формировать постановку учебной задачи;</p> <p>Познавательные:читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;</p> <p>Личностные: формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</p>
---	---	---	--	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4-6 класс

«Подготовка к ГТО»

№ урока	Тематика урока		Кол-во часов	Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС)	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения	
						планируемая	фактическая
1		ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры.	2	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	02.09.2023	

2		Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. Игры с прыжками.	2	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	09.09.2023	
				партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега.			
3		Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тестирование: Бег 30 и 60м.	2	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 и 60м.	16.09.2023	

		Встречная стафета.		исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять прыжок в длину с разбега.			
4		ГТО. Совершенствова ние техники метания мяча 150 гр. на дальность.	2	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность	Совершенствование техники мяча 150 гр. на дальность Спортивные игры по выбору детей	23.09.2023	

5		ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность	2	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование.</p>	Проверка техники метания мяча на дальность	30.09.2023	
6		ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	2	<p><i>Коммуникативные:</i> достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> техника</p>	Уметь правильно бегать в равномерном темпе	07.10.2023	

				выполнения упражнений на развитие выносливости			
7		ГТО. Тестирование: 1500м. Спортивные игры.	2	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.	Уметь пробегать кроссовую дистанцию 1500м., Знать правила проведения соревнований.	14.10.2023	
8		ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	2	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i>	Уметь бегать кроссовую дистанцию 2 км.	21.10.2023	

				<p>видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p>			
9		ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	2	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p>	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.	28.10.2023	
10		ГТО. Бег на 1000. Игра «Футбол»;	2	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга,</p>	Уметь бегать дистанцию 1000 м.	18.11.2023	

		«Волейбол».		<p>устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p>			
11		ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	2	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей</p>	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в висах. Перетягивание каната.	25.11.2023	

				<p>деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов</p>			
12		<p>ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.</p>	2	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i></p>	<p>Уметь выполнять на результат поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и тест на гибкость</p>	02.12.2023	

				проходить тестирование			
13		ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.	2	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания)	09.12.2023	
14		ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.	2	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i>	Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»	16.12.2023	

				<p>видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»</p>		
15		<p>ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.</p>	2	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и</p>	<p>Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»</p>	23.12.2023

				из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»			
16		ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	2	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять легкоатлетические прыжки	Совершенствовать технику прыжков в высоту.	13.01.2023	
17		ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	2	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку	Уметь правильно выполнять прыжки на результат	20.01.2024	

				<p>взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование.</p>			
18		<p>Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагивание м»</p>	2	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование</p>	<p>Уметь метать из разных положений на дальность. Знать правила соревнований. В прыжках. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега</p>	27.01.2024	
19		<p>ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.</p>	2	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную</p>	<p>Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания)</p>	03.02.2024	

				ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО			
20		ГТО. Наклон вперед из положения стоя	2	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Уметь выполнять упражнения на гибкость	10.02.2024	
21		Опорный прыжок	2	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать	Уметь лазать по канату в три	17.02.2024	

		развитие прыгучести. Эстафеты.		рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков	приёма, выполнять опорный прыжок		
22		Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.	2	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и	Уметь выполнять опорный прыжок. Знать историю Олимпийских игр	24.02.2024	

				сверстников. <i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков			
23		Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	2	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять двигательные умения и навыки в соревнованиях.	Владеть двигательными умениями и навыками в соревновательной деятельности.	02.03.2024	
24		ГТО. Висы и развитие координации.	2	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	Уметь выполнять висы и упоры, Лазать по гимнастической стенке, по канату	16.03.2024	

				<p>кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> техника выполнения висов</p>			
25		ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты.	2	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> иметь представление о особенностях бега</p>	Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров	23.03.2024	

				на короткие дистанции, выполнять высокий старт			
26		Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	2	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> Владеть двигательными умениями и навыками в соревнованиях.</p>	Владеть двигательными умениями и навыками в соревновательной деятельности.	30.03.2024	
27		ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие	2	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои</p>	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	06.04.2024	

		скоростно-силовых качеств.		мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега.			
28		ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.	2	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Совершенствование техники метания мяча на дальность Спортивные игры по выбору детей	13.04.2024	

				правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность		
29		Проверка туристических навыков в игре «Зарница».	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> иметь представление о туристических навыках.	Уметь устанавливать палатку, определять азимут на предмет, вязать узлы, преодолевать кочки, выполнять переноску пострадавшего, состав медицинской аптечки для похода	20.04.2024
30		ГТО. Тестирование челночный бег 3x10 м.	2	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.	Выполнять челночный бег: Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстоянии, ловить.	27.04.2024

				<p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> : проходить тестирование</p>	Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		
31		ГТО. Тестирование: Бег 30 и 60м.	2	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> правильно выполнять бег 60 и 100 м.</p>	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 и 60м.	04.05.2024	
32		ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты.	2	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать</p>	Уметь бегать кроссовую дистанцию 2, 3 км.	11.05.2024	

				<p>рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p>			
33		<p>Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».</p>	2	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p>	<p>Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.</p>	18.05.2024	

34		ГТО. Бег на 1500м	2	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p>	Уметь бегать дистанцию 1500 м.	25.05.2024	
35		Соревновательные подвижные игры.	1	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.</p>		31.05.2024	

			<i>Познавательные:</i> владеть двигательными умениями и навыками в соревнованиях.			
--	--	--	--	--	--	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
3. ФГОС нового поколения.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
5. В.С Кузнецов, Г.А Колодницкий «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО» - М.: Просвещение, 2016.
6. Примерная программы «Физическая культура» 5 – 9 классы, Москва, «Просвещение». Автор: В.И Лях, 2014 год., составленной на основе ФГОС основного общего образования.
7. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.

Оценочные материалы

По итогам реализации внеурочного курса спортивная секция «ГТО» проводятся зачетные практические занятия.

Одним из главных показателей результативности является участие в различных внутренних, городских, районных и иного уровня мероприятиях.

Формой оценки является выполнение зачетных упражнений по физической подготовке. По теоретической подготовке знания проверяются собеседованием.

Настоящие учебные нормативы предполагаются для использования в практической работе по сдаче тестов «ГТО» с целью проверки уровня подготовки к сдаче норм ВФСК (ГТО).

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места голчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	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.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	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
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	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	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.