

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

гимназия №166 Центрального района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТА»

Решением
Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 166
протокол № 7 от «04»июня 2024г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Исполняющий обязанности директора
ГБОУ гимназии № 166
Е. Е. Мошников
Приказ № 459 от 07 июня 2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«ГТО»**

Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся: 10-18 лет

Разработчик программы
Педагог дополнительного образования
Башкирова Надежда Пантелеевна

1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат (целевая аудитория):

- учащиеся образовательного учреждения от 10 до 18 лет
- без наличия специальной подготовки
- при отсутствии медицинских противопоказаний

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для обучающихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Уровень освоения – общекультурный

Объем и сроки освоения

Программа рассчитана на 2 года обучения:

- 144 часа - 1-й год обучения (4 часа в неделю на протяжении одного года)
- 216 часов - 2-й год обучения (6 часов в неделю на протяжении одного года)

Продолжительность занятия: 2 академических часа (1 час 30 мин.)

Режим занятий: 2 и 3 занятия в неделю соответственно

Цель и задачи программы

Создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с правилами и особенностями выполнения нормативов ГТО;
- обучение выполнению базовых упражнений норм ГТО
- обучение правилам техники безопасности во время тренировочного процесса и в период сдачи норм ГТО

- обучение навыкам снятия психологического напряжения после умственной работы на уроках

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков, необходимых для выполнения нормативов;
- развитие внимания и координации;
- развитие коммуникативных способностей;
- развитие устойчивого интереса к физической культуре;

Воспитательные:

- воспитание понимания персональной ответственности за общий коллективный результат, готовность сотрудничать, уверенность в себе;
- формирование трудолюбия, основы самоконтроля, настойчивости, выдержки.

Планируемые результаты

Предметные

- освоение уровня ОФП(общей физической подготовки);
- формирование представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
 - умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,

Метапредметные

- умение самостоятельно проводить разминку, слаженно и продуктивно работать в группе;
- способность управлять своими эмоциями как в процессе занятий, так и на соревнованиях, входить в нужное эмоциональное состояние;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Личностные

- готовность обучающихся к саморазвитию в процессе подготовки к сдаче норм ГТО
- формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры
- умение использовать ценности физической культуры для достижения личностно -значимых результатов
- дисциплинированность, ответственность, организованность, целеустремленность, собранность, трудолюбие, способность к самоорганизации и самоконтролю;
- способность к адекватной самооценке и рефлексии по итогам выступлений и сдачи зачетов, проявление духа честного соперничества, спортивной этики.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы

Обучение по программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Форма реализации программы – очная. В случае возникновения неблагоприятной эпидемиологической обстановки, программа может быть реализована с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Условия набора и формирования групп

Группа формируется с учетом санитарных норм. В группу 1-го года обучения принимаются дети, желающие заниматься сдачей норм ГТО,. Единственное требование – справка от врача о том, что ребенок может заниматься в спортивной секции;

- зачисление вновь пришедших учащихся на 2-й год обучения производится на основе входной аттестации;
- перевод учащихся на следующий год обучения производится по итогам промежуточной аттестации;
- на последнем году обучения проводится итоговый контроль результативности освоения общеразвивающей программы.

Формы организации и проведения занятий:

Основной формой реализации программы является занятие. Занятия могут проводиться по группам или всем составом объединения. Формы проведения занятий: тренировочные занятия, собеседование, беседы, опрос, анкетирование, викторины, сдача нормативов, соревнования, тестирование.

Материально-техническое обеспечение реализации программы:

- Спортивный зал;
- Спортивная площадка
- Гимнастические маты и скамейки
- Шведская стенка
- Спортивные коврики
- Мелкий спортивный инвентарь (скакалки, утяжелители, гантели, мячи)
- Медицинская аптечка для оказания первой помощи;

Кадровое обеспечение: программу ведет педагог со специальным педагогическим образованием.

Учебный план 1-го года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Входная диагностика
2	Основы гигиены. Требования к форме на занятиях	6	4	2	Опрос Зачет
3	Теория и история ВФ СК ГТО	4	4	-	Опрос Зачет
4	Программа «ГТО в школе»	110	2	108	Опрос Наблюдение
5	Сдача контрольных нормативов	8	2	6	Тестирование
6	Внутришкольные и районные соревнования	14	2	12	Участие в соревнованиях
	Итого	144	16	128	

Учебный план 2-го года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Входная диагностика
2	Основы гигиены. Требования к форме на занятиях	6	4	2	Опрос Зачет
3	Теория и история ВФ СК ГТО	8	4	4	Опрос Зачет
4	Программа «ГТО в школе»	152	2	150	Опрос Наблюдение
5	Сдача контрольных нормативов	18	2	16	Тестирование
6	Основы судейства	6	2	4	Опрос Зачет
7	Внутришкольные и районные соревнования	24	2	22	Участие в соревнованиях
	Итого	216	18	198	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	02.09	23.05	36	72	144	2 раза по 2 часа
2	02.09	23.05	36	108	216	3 раза по 2 часа

3. Рабочая программа 1 года обучения

Задачи 1-ого года обучения

Обучающие

- сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать 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;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки; – сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Развивающие

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Воспитательные

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с группой. Перспективное ознакомление с программой на учебный год.

Физические качества, техника безопасности на занятиях

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение.

2. Основы гигиены, требования к форме и выполнению упражнений на занятиях

Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического необходимо подбирать упражнения:

- качества, развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений; – облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения.

Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (частота вращения максимальная);
- рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения;
- имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

3. Теория и История ГТО

«Готов к труду и обороне» (аббрев. ГТО) — всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, созданный «в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения»[

Регулируется «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростносиловыми.

4. Программа «ГТО в школе»

Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой;

5. Сдача контрольных нормативов

Тестирование в группах по различным дисциплинам в соответствии с возрастной ступенью.

6. Участие в соревнованиях: внутришкольных, районных, городских

различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание.

Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

Планируемые результаты 1-го года обучения:

Предметные

- улучшение уровня ОФП;
- первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств.

Метапредметные

- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные

- понимание о двигательном качестве гибкость и ее значимость для самосовершенствования;
- мотивация к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- ответственность, собранность, трудолюбие

**Календарно-тематическое планирование групп ГТО 1-го года обучения
очной и дистанционной формы реализации программы.**

		Очная форма реализации программы				Форма реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения			
№ занятия	Раздела программы	Тема занятия	Количество часов			Тема занятия	Количество часов		
			Т	П	В		Т	П	В
1	Вводное занятие	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.	1	1	2	Он-лайн занятие Правила безопасного поведения учащихся на занятиях	1	1	2
2	Вводное занятие	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Упражнения из комплексов ОФП (общефизическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка).	1	1	2	Он-лайн занятие Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	1	2
3	Вводное занятие	Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с места.	1	1	2	Он-лайн занятие Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике.	1	1	2
4	Обще-физическая подготовка	Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с места.		2	2	Он-лайн занятие Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции.		2	2
5	Обще-физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения		2	2	Он-лайн занятие Общеразвивающие упражнения без		2	2

		для развития быстроты. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с разбега.				предметов, с предметами,. Техника метания			
6	Обще-физическая подготовка	Низкий старт, стартовый разгон.		2	2	Он-лайн занятие Низкий старт, стартовый разгон.		2	2
7	Обще-физическая подготовка	Тестирование. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с разбега.		2	2	Он-лайн занятие Тестирование.		2	2
8	Обще-физическая подготовка	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 20-30 м. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с разбега		2	2	Он-лайн занятие Переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 20-30 м		2	2
9	Обще-физическая подготовка	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 20-30 м. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с разбега		2	2	Он-лайн занятие Переход со стартового разгона к бегу по дистанции.		2	2
10	Обще-физическая подготовка	Бег по дистанции, финиширование. Бег с ускорением до 40 м.		2	2	Он-лайн занятие тестирование		2	2
11	Обще-физическая подготовка	Бег по дистанции, финиширование. Бег с ускорением до 40 м.	1	1	2	Он-лайн занятие Бег по дистанции, финиширование.	1	1	2
12	Обще-физическая подготовка	Тестирование. Бег на 60 м. и 100 м.	1	1	2	Он-лайн занятие Тестирование. Бег на 60 м. и 100 м.	1	1	2
13	Обще-физическая подготовка	Техника бега на средние дистанции. Непрерывный бег до 10-20 мин. Бег по дистанции, финиширование.	1	1	2	Он-лайн занятие Техника бега на средние дистанции. Непрерывный бег до 10-20 мин .	1	1	2
14	Обще-физическая подготовка	Техника бега на средние дистанции. Непрерывный бег до 10-20 мин. Бег по дистанции, финиширование.		2	2	Он-лайн занятие Техника бега на средние дистанции. Непрерывный бег до 10-20 мин. .		2	2
15	Обще-физическая подготовка	Развитие выносливости. Бег на 2000 м.		2	2	Развитие выносливости. Бег на 2000 м.		2	2
16	Обще-физическая подготовка	Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей. Инструктаж по ОТ при занятиях по		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие скоростно - силовых		2	2

		стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.				способностей. Инструктаж по ОТ при занятиях по стрельбе			
17	Обще-физическая подготовка	Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей. Инструктаж по ОТ при занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей. .		2	2
18	Обще-физическая подготовка	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Стрельба из пневматической винтовки.	1	1	2	Он-лайн занятие Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Стрельба из пневматической винтовки.	1	1	2
19	Обще-физическая подготовка	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Стрельба из пневматической винтовки.	1	1	2	Он-лайн занятие Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Стрельба из пневматической винтовки.	1	1	2
20	Обще-физическая подготовка	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Стрельба из пневматической винтовки.		2	2	Он-лайн занятие Прыжок в длину с места. Техника выполнения.		2	2
21	Обще-физическая подготовка	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири,		2	2
22	Обще-физическая подготовка	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири,		2	2
23	Обще-физическая подготовка	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие силы с использованием		2	2

		для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.				отягощения: набивные мячи, гантели, гири, .			
24	Комплекс ГТО	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки.		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: скамейки.		2	2
25	Комплекс ГТО	Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости.		2	2
26	Комплекс ГТО	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с использованием TRX петлей и гимнастических колец.		2	2	Он-лайн занятие Упражнения с использованием TRX петель и гимнастических колец.		2	2
27	Комплекс ГТО	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по канату. Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости.		2	2
28	Контроль- ное занятие	Выполнение комплекса ГТО.		2	2	Он-лайн занятие тестирование		2	2
29	Комплекс ГТО	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.		2	2
30	Комплекс ГТО	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.		2	2
31	Комплекс ГТО	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости.		2	2
32	Комплекс ГТО	Упражнения на развитие гибкости. Инструктаж по		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на		2	2

		т/о при занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.				развитие гибкости.			
33	Комплекс ГТО	Упражнения на развитие гибкости. Инструктаж по т/о при занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости.		2	2
34	Комплекс ГТО	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Стрельба из пневматической винтовки		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		2	2
35	Комплекс ГТО	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Стрельба из пневматической винтовки		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		2	2
36	Комплекс ГТО	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Стрельба из пневматической винтовки		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости.		2	2
37	Контроль ные и итоговые занятия	Общешкольные лично – командные соревнования по стрельбе, посвященные окончательному снятию блокады Ленинграда.	1	1	2	Он-лайн занятие Брейн-ринг посвященный окончательному снятию блокады Ленинграда	1	1	2
38	Контроль ные и итоговые занятия	«Звездный поход», посвященный снятию Блокады	1	1	2	«Он-лайн занятие Брейн-ринг посвященный окончательному снятию блокады Ленинграда	1	1	2
39	Контроль ные и итоговые занятия	Общешкольные лично – командные соревнования по стрельбе, посвященные окончательному снятию блокады Ленинграда.	1	1	2	Он-лайн занятие Брейн-ринг посвященный окончательному снятию блокады Ленинграда	1	1	2
40	Базовая физическая и техническая	Круговая тренировка силовой направленности.		2	2	Он-лайн занятие тренировка силовой направленности.		2	2

	подготовка								
41	Базовая физическая и техническая подготовка	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости.		2	2
42	Базовая физическая и техническая подготовка	Круговая тренировка силовой направленности.	1	1	2	Он-лайн занятие Круговая тренировка силовой направленности.	1	1	2
43	Базовая физическая и техническая подготовка	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости		2	2	Он-лайн занятие Круговая тренировка силовой направленности.		2	2
44	Базовая физическая и техническая подготовка	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости		2	2	Он-лайн занятие Круговая тренировка силовой направленности		2	2
45	Базовая физическая и техническая подготовка	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости		2	2	Он-лайн занятие Круговая тренировка силовой направленности		2	2
46	Базовая физическая и техническая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости. на развитие координационных способностей		2	2
47	Базовая физическая и техническая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости. на развитие координационных способностей		2	2
48	Базовая физическая и техническая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости. на развитие координационных способностей		2	2
49	Базовая физическая и техническая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей	1	1	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости. на развитие координационных способностей	1	1	2

50	Контрольное занятие	Спортивные мероприятия: «А ну-ка мальчики!», «А ну-ка, девочки!»		2	2	Он-лайн занятие Виртуальная игра		2	2
51	Базовая физическая и техническая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости. на развитие координационных способностей		2	2
52	Базовая физическая и техническая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.		2	2	Он-лайн занятие ОФП на развитие физических и психофизических качеств.		2	2
53	Базовая физическая и техническая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.		2	2	Он-лайн занятие ОФП на развитие физических и психофизических качеств..		2	2
54	Базовая физическая и техническая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.		2	2	Он-лайн занятие ОФП на развитие физических и психофизических качеств.		2	2
55	Базовая физическая и техническая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.		2	2	Он-лайн занятие ОФП на развитие физических и психофизических качеств.		2	2
56	Базовая физическая и техническая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.		2	2	Он-лайн занятие ОФП на развитие физических и психофизических качеств.		2	2
57	Базовая физическая и техническая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.		2	2	Он-лайн занятие ОФП на развитие физических и психофизических качеств.		2	2
58	Базовая физическая и техническая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.		2	2	Он-лайн занятие ОФП на развитие физических и психофизических качеств.		2	2
59	Базовая физическая и техническая	Командные соревнования по нормативам ВФСК ГТО		2	2	Он-лайн занятие по нормативам ВФСК ГТО		2	2

	подготовка								
60	Базовая физическая и техническая подготовка	Командные соревнования по нормативам ВФСК ГТО		2	2	Он-лайн занятие по нормативам ВФСК ГТО		2	2
61	Базовая физическая и техническая подготовка	Инструктаж по охране труда на занятиях лёгкой атлетикой/ кроссовая подготовка		2	2	Он-лайн занятие Инструктаж по охране труда на занятиях лёгкой атлетикой		2	2
62	Базовая физическая и техническая подготовка	кроссовая подготовка		2	2	Он-лайн занятие кроссовая подготовка		2	2
63	Контрольные и итоговые занятия	Зачет по бегу		2	2	Он-лайн занятие Бег на длинные дистанции		2	2
64	Базовая физическая и техническая подготовка	Кросс-фит тренировка на местности	1	1	2	Он-лайн занятие Кросс-фит тренировка	1	1	2
65	Базовая физическая и техническая подготовка	Кросс-фит тренировка на местности	1	1	2	Он-лайн занятие Кросс-фит тренировка	1	1	2
66	Базовая физическая и техническая подготовка	Кросс-фит тренировка на местности		2	2	Он-лайн занятие Кросс-фит тренировка		2	2
67	Базовая физическая и техническая подготовка	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню победы		2	2	Он-лайн занятие Посвященное Дню победы		2	2
68	Базовая физическая и техническая подготовка	Кросс-фит тренировка на местности	1	1	2	Он-лайн занятие Кросс-фит тренировка	1	1	2
69	Базовая физическая и техническая подготовка	Кросс-фит тренировка на местности			2	Он-лайн занятие Кросс-фит тренировка			2
70	Базовая физическая	«Весёлый турнир» - подвижные игры на			2	Он-лайн занятие			2

	и техническая подготовка	школьной площадке				«Весёлый турнир»			
71	Контроль ные и итоговые занятия	«Весёлый турнир» - эстафеты		2	2	Он-лайн занятие «Весёлый турнир»		2	2
72	Контроль ные и итоговые занятия	Итоговое занятие «Мы сдали ГТО!»	1	1	2	Он-лайн занятие «Мы сдали ГТО!»	1	1	2
	Итого		17	127	144		17	127	144

Рабочая программа 2-го года обучения.

Задачи 2-го года обучения.

Обучающие

- сформировано понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформирована мотивация к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- развито умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки; – сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Развивающие

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-

Воспитательные:

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Содержание программы 2-го года обучения

1.Вводное занятие

Теория: знакомство с группой. Перспективное ознакомление с программой на учебный год. Входная диагностика

Физические качества, техника безопасности на занятиях

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

2. Основы гигиены, требования к форме и выполнению упражнений на занятиях

Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (частота вращения максимальная);
- рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения;
- имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

3. Теория и История ГТО

«Готов к труду и обороне» (аббрев. ГТО) — всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, созданный «в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения»[

Регулируется «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростносиловыми.

Методы развития скоростно-силовых способностей:

– игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.

– соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся приставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.

– методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

4. Программа «ГТО в школе»

Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие

гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание.

Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

5. Сдача контрольных нормативов

Тестирование в группах по различным дисциплинам в соответствии с возрастной ступенью.

6. Основы судейства. Помощь в судействе на внутришкольном уровне

7. Участие в соревнованиях: внутришкольных, районных, городских

Планируемые результаты 2-го года обучения:

Предметные

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств.

Метапредметные

– сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

уметь определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные

- сформировать понимание о двигательном качестве гибкость и ее значимость для самосовершенствования;
- сформировать 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;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки; – сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Календарно-тематическое планирование групп ГТО 2-го года обучения
очной и дистанционной формы реализации программы.**

		Очная форма реализации программы				Форма реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения			
№ занятия	Раздела программы	Тема занятия	Количество часов			Тема занятия	Количество часов		
			Т	П	В		Т	П	В
1	Вводное занятие	Организационная работа	2		2	Он-лайн занятие Правила безопасного поведения учащихся на занятиях	2		2
2	Вводное занятие	Вводное занятие. Инструктаж по т/б	1	1	2	Он-лайн занятие Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	1	2
3	Вводное занятие	Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с места.		2	2	Он-лайн занятие Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике.		2	2
4	Обще-физическая подготовка	Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с места.	2		2	Он-лайн занятие Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике.	2		2
5	Обще-физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты. Техника метания		2	2	Он-лайн занятие Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами		2	2
6	Обще-физическая	Низкий старт, стартовый разгон.		2	2	Он-лайн занятие Низкий старт,		2	2

	подготовка					стартовый разгон.			
7	Обще-физическая подготовка	Тестирование. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с разбега.		2	2	Он-лайн занятие Тестирование.		2	2
8	Обще-физическая подготовка	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 20-30 м. Техника метание мяча		2	2	Он-лайн занятие Переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением		2	2
9	Обще-физическая подготовка	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 20-30 м. Техника метание		2	2	Он-лайн занятие Переход со стартового разгона к бегу по дистанции.		2	2
10	Обще-физическая подготовка	Бег по дистанции, финиширование. Бег с ускорением до 40 м.		2	2	Он-лайн занятие тестирование		2	2
11	Обще-физическая подготовка	Бег по дистанции, финиширование. Бег с ускорением до 40 м.		2	2	Он-лайн занятие Бег по дистанции, финиширование.		2	2
12	Обще-физическая подготовка	Тестирование. Бег на 60 м. и 100 м.		2	2	Он-лайн занятие Тестирование. Бег на 60 м. и 100 м.		2	2
13	Обще-физическая подготовка	Техника бега на средние дистанции. Непрерывный бег до 10-20 мин. Бег по дистанции, финиширование.		2	2	Он-лайн занятие Техника бега на средние дистанции. Непрерывный бег до 10-20 мин .		2	2
14	Обще-физическая подготовка	Техника бега на средние дистанции. Непрерывный бег до 10-20 мин. Бег по дистанции, финиширование.		2	2	Он-лайн занятие Техника бега на средние дистанции. Непрерывный бег до 10-20 мин. .		2	2
15	Обще-физическая подготовка	Развитие выносливости. Бег на 2000 м.		2	2	Развитие выносливости. Бег на 2000 м.		2	2
16	Обще-физическая подготовка	Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей. Инструктаж по ОТ при занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей. Инструктаж по ОТ при занятиях по стрельбе		2	2
17	Обще-физическая подготовка	Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей. Инструктаж по ОТ при		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие скоростно - силовых		2	2

		занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.				способностей. .			
18	Обще- физическая подготовка	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Стрельба из пневматической винтовки.		2	2	Он-лайн занятие Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Стрельба из пневматической винтовки.		2	2
19	Обще- физическая подготовка	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Стрельба из пневматической винтовки.		2	2	Он-лайн занятие Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Стрельба из пневматической винтовки.		2	2
20	Обще- физическая подготовка	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Стрельба из пневматической винтовки.		2	2	Он-лайн занятие Прыжок в длину с места. Техника выполнения.		2	2
21	Обще- физическая подготовка	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири,		2	2
22	Обще- физическая подготовка	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири,		2	2
23	Обще- физическая подготовка	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, .		2	2
24	Комплекс ГТО	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие силы с		2	2

		мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.				использованием отягощения: скамейки.			
25	Комплекс ГТО	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с использованием TRX петель и гимнастических колец. Лазание по канату. Упражнения на развитие гибкости.	2		2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости.	2		2
26	Комплекс ГТО	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по канату.		2	2	Он-лайн занятие Упражнения с использованием TRX петель		2	2
27	Комплекс ГТО	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с использованием TRX петель и гимнастических колец. Лазание по канату. Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости.		2	2
28	Контрольное занятие	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с использованием TRX петель и гимнастических колец. Лазание по канату. Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие тестирование		2	2
29	Комплекс ГТО	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.		2	2
30	Комплекс ГТО	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.		2	2

31	Комплекс ГТО	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости.		2	2
32	Комплекс ГТО	Упражнения на развитие гибкости. Инструктаж по т/о при занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости.		2	2
33	Комплекс ГТО	Упражнения на развитие гибкости. Инструктаж по т/о при занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости.		2	2
34	Комплекс ГТО	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Стрельба из пневматической винтовки		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.		2	2
35	Комплекс ГТО	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Стрельба из пневматической винтовки		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.		2	2
36	Комплекс ГТО	Игровая тренировка с элементами фитнеса		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости.		2	2
37	Комплекс ГТО	Игровая тренировка с элементами фитнеса		2	2	Он-лайн занятие посвящённый окончательному снятию блокады Ленинграда		2	2
38	Комплекс ГТО	Игровая тренировка с элементами фитнеса	2		2	«Он-лайн занятие	2		2
39	Комплекс ГТО	Игровая тренировка с элементами фитнеса		2	2	Он-лайн занятие		2	2
40	Базовая физическая и техническая подготовка	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие		2	2	Он-лайн занятие тренировка силовой направленности.		2	2

		скоростной выносливости							
41	Базовая физическая и техническая подготовка	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости.		2	2
42	Базовая физическая и техническая подготовка	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие 43 скоростной выносливости		2	2	Он-лайн занятие Круговая тренировка силовой направленности.		2	2
43	Базовая физическая и техническая подготовка	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости		2	2	Он-лайн занятие Круговая тренировка силовой направленности.		2	2
44	Базовая физическая и техническая подготовка	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости		2	2	Он-лайн занятие Круговая тренировка силовой направленности		2	2
45	Базовая физическая и техническая подготовка	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости		2	2	Он-лайн занятие Круговая тренировка силовой направленности		2	2
46	Базовая физическая и техническая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости. на развитие координационных способностей		2	2
47	Базовая физическая и техническая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости. на развитие координационных способностей		2	2
48	Базовая физическая и техническая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости. на развитие координационных способностей		2	2
49	Базовая физическая и техническая	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости. на развитие		2	2

	подготовка	координационных способностей				координационных способностей			
50	Контроль ное занятие	Спортивные мероприятия:		2	2	Он-лайн занятие Виртуальная игра		2	2
51	Базовая физическая и техническая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей		2	2	Он-лайн занятие Упражнения на развитие гибкости. на развитие координационных способностей		2	2
52	Базовая физическая и техническая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.		2	2	Он-лайн занятие ОФП на развитие физических и психофизических качеств.		2	2
53	Базовая физическая и техническая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.		2	2	Он-лайн занятие ОФП на развитие физических и психофизических качеств..		2	2
54	Базовая физическая и техническая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.		2	2	Он-лайн занятие ОФП на развитие физических и психофизических качеств.		2	2
55	Базовая физическая и техническая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.		2	2	Он-лайн занятие ОФП на развитие физических и психофизических качеств.		2	2
56	Базовая физическая и техническая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.		2	2	Он-лайн занятие ОФП на развитие физических и психофизических качеств.		2	2
57	Базовая физическая и техническая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.		2	2	Он-лайн занятие ОФП на развитие физических и психофизических качеств.		2	2
58	Контроль ное занятие	«Звёздный поход», посвящённый Дню снятия блокады		2	2	Он-лайн занятие Брейн ринг, посвящённый Дню снятия блокады		2	2
59	Контроль ное занятие	Общешкольные лично – командные соревнования по стрельбе, посвящённые		2	2	Он-лайн занятие по нормативам ВФСК ГТО		2	2

		окончательному снятию блокады Ленинграда.							
60	Контроль ное занятие	Общешкольные лично – командные соревнования по стрельбе, посвящённые окончательному снятию блокады Ленинграда.		2	2	Он-лайн занятие по нормативам ВФСК ГТО		2	2
61	Базовая физическая и техническая подготовка	Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике. Кроссовая подготовка.		2	2	Он-лайн занятие Инструктаж по охране труда на занятиях лёгкой атлетикой		2	2
62	Базовая физическая и техническая подготовка	Кроссовая подготовка.		2	2	Он-лайн занятие кроссовая подготовка		2	2
63	Тестирован ие	Бег на длинные дистанции		2	2	Он-лайн занятие тестирование		2	2
64	Базовая физическая подготовка	Кроссфит-тренировка на местности.	2		2	Он-лайн занятие Кросс-фит тренировка	2		2
65	Базовая физическая и техническая подготовка	Кроссфит-тренировка на местности.		2	2	Он-лайн занятие Кросс-фит тренировка		2	2
66	Базовая физическая подготовка	Кроссовая подготовка.		2	2	Он-лайн занятие Кросс-фит тренировка		2	2
67	Базовая физическая подготовка	Кроссовая подготовка.		2	2	Он-лайн занятие Посвященное Дню победы		2	2
68	Базовая физическая и подготовка	Игровая тренировка, эстафеты	1	1	2	Он-лайн занятие Кросс-фит тренировка	1	1	2
69	Базовая физическая и техническая подготовка	Кроссфит-тренировка на местности.			2	Он-лайн занятие Кросс-фит тренировка			2
70	Базовая физическая подготовка	Кроссфит-тренировка на местности.			2	Он-лайн занятие на развитие координационных способностей			2
71	Контрольно е занятие	Спортивные мероприятия: « А ну-ка мальчики!», посвящённые Дню защитника Отечества	2		2	Он-лайн занятие на развитие координационных способностей	2		2

72	Базовая физическая подготовка	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости		2	2	Он-лайн занятие на развитие координационных способностей		2	2
73	Базовая физическая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей	1	1	2	Он-лайн занятие на развитие координационных способностей	1	1	2
74	Базовая физическая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры		2	2	Он-лайн занятие на развитие координационных способностей		2	2
75	Контрольное занятие	Спортивные мероприятия: «А ну-ка, девочки!», посвященные м\н женскому дню	2		2	Он-лайн занятие Викторина, посвященная м\н женскому дню	2		2
76	Базовая физическая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры		2	2	Он-лайн занятие на развитие координационных способностей		2	2
77	Общая физическая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты		2	2	Он-лайн занятие ОФП		2	2
78	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей		2	2	Он-лайн занятие на развитие координационных способностей		2	2
79	Общая физическая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.		2	2	Он-лайн занятие на развитие координационных способностей		2	2
80	Общая физическая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	1	1	2	Он-лайн занятие на развитие координационных способностей	1	1	2
81	Общая физическая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.		2	2	Он-лайн занятие на развитие координационных способностей		2	2
82	Общая физическая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств. 2		2	2	Он-лайн занятие на развитие координационных способностей		2	2

83	Общая физическая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	2		2	Он-лайн занятие на развитие координационных способностей	2		2
85	Общая физическая подготовка	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.		2	2	Он-лайн занятие на развитие координационных способностей		2	2
86	Общая физическая подготовка	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие на развитие координационных способностей		2	2
87	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие ОФП		2	2
88	Общая физическая подготовка	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие на развитие силовых способностей		2	2
89	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Инструктаж по т/о при занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.		2	2	Он-лайн занятие на развитие силовых способностей		2	2
90	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие ОФП		2	2
91	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Стрельба из пневматической винтовки		2	2	Он-лайн занятие ОФП		2	2
92		Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Стрельба из пневматической винтовки		2	2	Он-лайн занятие ОФП		2	2
93	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.		2	2	Он-лайн занятие ОФП		2	2

		Стрельба из пневматической винтовки							
94	Общая физическая подготовка	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие ОФП		2	2
95	Общая физическая подготовка	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.		2	2	Он-лайн занятие ОФП		2	2
96	Общая физическая подготовка	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).		2	2	Он-лайн занятие ОФП		2	2
97	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Инструктаж по т/о при занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.		2	2	Он-лайн занятие ОФП		2	2
98	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Инструктаж по т/о при занятиях по стрельбе. .		2	2	Он-лайн занятие ОФП		2	2
99	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.		2	2	Он-лайн занятие ОФП		2	2
100	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд с прямыми ногами на полу		2	2	Он-лайн занятие ОФП		2	2
101	Общая физическая подготовка	Игровая тренировка		2	2	Он-лайн занятие ОФП		2	2
102	Общая физическая подготовка	Игровая тренировка		2	2	Он-лайн занятие ОФП		2	2
103	Общая физическая подготовка	Общешкольные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню победы ВОВ		2	2	Он-лайн занятие Брейн-ринг, посвящённый Дню победы ВОВ		2	2
104	Общая физическая	Круговая тренировка		2	2	Он-лайн занятие ОФП		2	2

	подготовка								
105	Общая физическая подготовка	Кросс фит		2	2	Он-лайн занятие Кросс-фит		2	2
106	Общая физическая подготовка	Кросс фит		2	2	Он-лайн занятие Кросс-фит		2	2
107	Контроль ные и итоговые занятия	«Весёлые игры»		2	2	Он-лайн занятие Тестирование		2	2
108	Контроль ные и итоговые занятия	Итоговое занятие. «Мы сдали ГТО! »		2	2	Он-лайн занятие Итоговое тестирование		2	2
	Итого		22	194	216		22	194	216

5. Методические и оценочные материалы.

Методические материалы

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической подготовке.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности обучающихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической подготовке используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп обучающихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между обучающимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).
4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

* Занятия по лыжной подготовке проходят во время зимнего выезда на лыжную базу. В них включено: обучение и закрепление техники различных лыжных ходов; прохождение дистанции 1-3 км.

* Занятия по основам туристской подготовки и спортивного ориентирования проходят во время осеннего выезда на спортивную базу в начале сентября и участие в «Звёздном походе», посвященному Дню снятия блокады.

Методы развития скоростно-силовых способностей:

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.

- соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.

- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

Методическое обеспечение 1-го года обучения (ресурсы).

№ п/п	Перечень разделов или тем занятий	Форма	Дидактическое и техническое оснащение	Электронные образовательные ресурсы (по разделу ОП)
1	Вводное занятие	Беседа, Презентация, Тренировка	ГТО для обучающихся в общеобразовательных Приложение 1	<u>ГТО в 2024: для чего нужен в школе, как сдать нормативы и получить значок</u>
2	Основы гигиены. Внешний вид на занятии	Тестирование Зачет, Опрос	Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А., "Физическое воспитание": Москва, 2006г.	https://ru.wikipedia.org/
3	Теория и история ВФСК ГТО	Тестирование Зачет, Опрос	Рекомендации Министерства науки и высшего образования РФ	https://kozelskadm.gosuslugi.ru/
4	Программа «ГТО в школе»	Беседа, Презентация, Тренировка	Организация тренировочного процесса подготовки к сдаче нормативов ГТО Приложение 2.	http://www.kstu.ru/ http://megalektsii.ru/s151893t5.html
5	Сдача контрольных норматив	Тестирование, Контрольные занятия	Опросы и тесты по разделам программы, Практические контрольные задания по темам программы	http://www.studfiles.ru/preview/5274450/page:9/#20
7	Внутришкольные и районные соревнования	Соревнования	Таблицы нормативов ГТО Протоколы Приложение 3	https://www.gto.ru/

Методическое обеспечение 2-го года обучения (ресурсы)

№ п/п	Перечень разделов или тем занятий	Форма занятий	Дидактическое и техническое оснащение	Электронные образовательные ресурсы (по разделу ОП)
1	Вводное занятие	Беседа, Презентация, Тренировка	ГТО для обучающихся в общеобразовательных Приложение 1	https://ok.ru/group/
2	Основы гигиены. Требования к форме на занятиях	Тестирование, Зачет, Опрос	Рекомендации Министерства науки и высшего образования РФ Приложение 2	https://kozelskadm.gosuslugi.ru/

3	Теория и история ВФ СК ГТО	Тестирование Зачет, Опрос	Тестовые вопросы , анкеты	https://yandex.ru/search/
4	Программа «ГТО в школе»	Беседа, Презентация, Тренировка	Сайт ФВСК ГТО, личный кабинет, регистрация, тренировочный процесс подготовки сдачи нормативов	Вход в личный кабинет ВФСК ГТО (gto.ru)
5	Сдача контрольных нормативов	Беседа, Презентация, Тренировка	Планшет, протоколы, маты гимнастические, скакалка. гимнастическая скамейка	Заполнение протоколов, видеофиксация
6	Основы судейства	Беседа, Презентация, Тренировка	Заявки, протоколы, бланки фиксации	https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-01022016-n-70/
7	Внутришкольные и районные соревнования	Тестирование, Контрольные занятия	Опросы и тесты по разделам программы, Практические контрольные задания по темам программы	ВФСК ГТО (gto.ru)

Для успешной реализации программы на занятиях используются достижения в области современных информационных технологий. В режиме online, либо в записи просматриваются лучшие, либо, напротив, не очень удачные моменты исполнения осваиваемого материала, анализируется техника выполнения упражнений, артистизм. На занятиях активно используется компьютер.

В реализации данной программы предполагается использование различных *педагогических технологий*, основанных на личностно-ориентированном подходе:

- технология индивидуального обучения;
- технология сотрудничества;
- технология коллективной творческой деятельности;
- коммуникативные технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- проектные технологии.

Организация обучения на основе технологического подхода позволяет удовлетворять образовательные запросы каждого ребенка в соответствии с его индивидуальными способностями, создает условия для самореализации, саморазвития, формирования компетентностей, для полноценной жизни в современном обществе.

Методы:

- словесный (объяснение, беседа);
- наглядный (педагогический показ);
- практический (отработка практических упражнений)

С целью определения результативности используются диагностические методики, учитывается участие в соревнованиях различного уровня, итоговые аттестации по итогам года.

Список литературы

Для педагогов:

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. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
6. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
7. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.

Для учащихся и родителей:

1. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А., "Физическое воспитание": Москва, 2006г.
2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
3. Формирование здорового образа жизни подростков : (учеб. пособие) / [сост. : Ф. К. Тетелютина и др.]
4. Шараев, П. Н. Витамины и здоровье / П. Н. Шараев ; МЗ РФ; ИГМА. - 3-е изд., испр. и доп. - Ижевск : Экспертиза

5.2. Оценочные материалы

Контроль осуществляется в формах:

- беседа;
- наблюдение;
- опрос;
- тестирование;
- анкетирование;
- выступления;
- участие в соревнованиях.

Таким образом, обучение по дополнительной общеобразовательной программе «ГТО в школе» позволяет создать необходимые условия для развития личности каждого ребенка, исходя из актуального уровня его возможностей, сохранить и развить его физическое здоровье.

Протоколы выполнения нормативов

_____ класс

№	ступень	ФИО	Наклон	Сгибание рук	Подтягивание	Прыжок с места	Поднятие туловища \ пресс	Метание
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								

_____ класс

№	ступень	ФИО	60м	1000м	Челночный бег
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Приложение 1

Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).
2. Не заходить в спортзал без разрешения проводящего занятия и не выполнять упражнений на снарядах.
3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.
4. Производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.
5. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы.
6. Проверить состояние запасного выхода и его санитарно-гигиенические нормы.

Требования по технике безопасности во время занятий

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения проводящего занятия и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах, футбольных воротах.
2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения проводящего занятия, а сложные технические элементы – со страховкой.
3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством преподавателя (инструктора) физической культуры.
4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.
6. Не покидать место проведения занятий без разрешения проводящего занятия. 7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом проводящему занятию.
2. Оказать занимающемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».
3. Известить администрацию, а также родителей пострадавшего несовершеннолетнего.
4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать занимающихся в место, предусмотренное планом эвакуации (спортплощадка). Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

Требования по окончании занятий

1. Убрать инвентарь в место хранения.
2. Организованно выйти из зала в сопровождении проводящего занятия.
3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо.
4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.
5. Закрыть окна на щеколды, подсобные помещения на ключ, выключить свет.
6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях

Приложение 2

Инструкция по мерам безопасности при сдаче испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и изучившие требования по мерам безопасности при сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
- 1.2. В период сдачи норм ГТО необходимо соблюдать правила безопасного поведения, установленные правила сдачи норм ГТО, режим (график) выполнения спортивных мероприятий (норм, упражнений) и отдыха, соблюдать правила личной и общественной гигиены.
- 1.3. При сдаче норм ГТО возможно воздействие на людей опасных факторов, которые могут привести к случаям травматизма: - неисправные и не проверенные (не осмотренные) спортивные снаряды, инвентарь и оборудование; - скользкий мокрый грунт, влажный настил, неровности площадки, участка
- 1.4. При выполнении норм ГТО в закрытых помещениях необходимо соблюдать правила противопожарного режима, знать порядок вызова пожарной охраны, расположение первичных средств пожаротушения, эвакуационных (запасных) выходов.
- 1.5. Выполнение норм ГТО производится в подготовленной спортивной одежде (форме) и обуви. 1.7. При сдаче нормативов ГТО соизмерять свои физические возможности с предельными временными и количественными нормативами ГТО.

2. Требования безопасности перед началом сдачи норм ГТО

- 2.1. Подготовить и надеть спортивную одежду и обувь. Обувь должна быть с нескользящей подошвой, застегнута или зашнурована, шнурки заправлены.
- 2.2. Убедиться (удостовериться), что спортивные снаряды, инвентарь и оборудование исправны и надежны в эксплуатации.
- 2.3. Проверить площадку или место для сдачи норм ГТО на предмет отсутствия посторонних предметов и факторов, которые могут повлиять на безопасное выполнение норм ГТО.
- 2.4. Провести индивидуальную спортивную разминку всех групп мышц или принять участие в групповой спортивной разминке, проводимую подготовленным лицом (инструктором, спортсменом, физкультурником).

3. Требования безопасности при выполнении (сдаче) норм ГТО (легкая атлетика, пулевая стрельба, гимнастика, плавание)

- 3.1. Выполнять все требования безопасной сдачи норм ГТО.
- 3.2. Находиться на указанном или безопасном расстоянии от лиц, выполняющих упражнение при сдаче норм ГТО, не создавать им помех и не отвлекать от выполнения спортивного норматива.

- 3.3. При легкоатлетическом беге не допускаются: - столкновения соревнующихся; - удары по рукам и ногам; - захваты руками за одежду соревнующихся.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться, защитив по возможности от удара о землю (препятствие) в первую очередь голову и живот.
- 3.5. При ухудшении самочувствия, появления боли или получении травмы прекратить выполнение упражнения (норматива), немедленно сообщить об этом инструктору или старшему на этапе сдачи норм ГТО.
- 3.6. При групповом забеге (старте) на короткие дистанции бежать по своей (указанной) дорожке.
- 3.7. Во избежание столкновений, как на дистанции, так и на финише исключать резкую «стопорящую» остановку.

3.8 При выполнении нормативов ГТО по пулевой стрельбе быть внимательным к указаниям старшего (инструктора) на огневом рубеже, выполнять все его требования и команды, не направлять оружие в свою сторону и на других людей. По команде «Стой» («Стоп») прекратить стрельбу и выполнить указания старшего на огневом рубеже.

- 3.9 При сдаче нормативов ГТО по плаванию выполнять требования инструктора по плаванию, плыть по своей водной дорожке, не создавая помех соревнующимся. Запрещается допускать в воде действия (шалости), связанные с нырянием и захватом находящихся в воде людей, подавать крики ложной тревоги. При необходимости, соизмерив свои силы и возможности оказывать посильную помощь утопающим (терпящим бедствие на воде).

4. Требования безопасности при сдаче норм ГТО на лыжах

- 4.1. Спортивная одежда должна быть теплой, легкой, не стесняющей движения (нижнее нательное белье предпочтительнее хлопчатобумажное). Лыжные ботинки должны соответствовать размеру ног, быть свободными, носки – хлопчатобумажными, а сверху них – шерстяными.
- 4.2. Проведение лыжных гонок при температуре воздуха ниже – 18°C и скорости ветра более 2,0 м/сек не допускается.
- 4.3. Перед проведением лыжных гонок лыжная трасса должна быть проверена на предмет отсутствия опасностей
- 4.4. Опасными факторами при сдаче норм ГТО на лыжах являются: - обморожение; - неисправность, ненадежность или поломка креплений лыж или самих лыж; - поломка лыжных палок; - неправильный подбор лыжных ботинок; - неподготовленность лыжной трассы (лыжни); - неправильная техника движения на лыжах; - встреча с дикими животными.

Приложение 3.

Порядок и правила выполнения нормативов

ГТО (Готов к труду и обороне) — это физкультурно-спортивная программа целью которой является поддержание и развитие физического состояния населения, а также его привлечения к регулярным

занятиям спортом. Комплекс ГТО был разработан еще во времена СССР, а уже в настоящее время обновлен и перезапущен в России.

Также можно встретить аббревиатуру ВСФК ГТО, что значит Всероссийский физкультурноспортивный комплекс Готов к труду и обороне. Это своего рода центры в которых можно получить всю необходимую информацию касательно комплекса или даже попытаться получить значок. За более подробной информацией рекомендуется обращаться на [официальный сайт ГТО | Нормативы ГТО | ВФСК ГТО \(gto.ru\)](http://gto.ru)

Чтобы получить значок ГТО нужно выполнить определенное количество нормативов из комплекса. Каждый комплекс соответствует полу и возрасту. За выполнение комплекса можно получить бронзовый, серебряный или золотой значок. Выполнять комплекс и получать значки можно в каждой возрастной группе по достижению необходимого возраста. Всего 18 ступеней. Учащиеся школы входят в возрастной диапазон с 1 по 7 ступень.