

**Отдел образования администрации города Медногорска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»**

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №____
От « ____ » _____ 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №2
г.Медногорска»
_____ И.В Корчажникова
_____ 2023 г.
Приказ №253 _____
от «31» августа 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Навстречу ГТО»**

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Целевая группа – обучающиеся 13-14 лет

Общий объем - 34 часа

Автор-составитель:
Хасанов Алик Геннадьевич

г.Медногорск.2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

–Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);

–Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

–Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).

–Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10)

–Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

–Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

–Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);

–Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. №629);

–Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);

–Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

–Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2)(разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

–Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ- 245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими

рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики современного государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

Физическая культура, являясь одной из составляющих частей общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

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 с 1 сентября 2014 года в Российской Федерации введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО), как программная и нормативная основа физического воспитания населения. ВФСК ГТО определяет концептуальные подходы и требования к разработке программ (стандартов), направленных на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, устанавливает перечень знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, физическим упражнениям, занятиям спортом.

Программная основа ВФСК ГТО определяет содержание базового физкультурного образования, содержание средств оценки физической подготовленности человека и физического здоровья нации. Нормативная основа ВФСК ГТО определяет уровни развития физической подготовленности населения. Первые пять ступеней комплекса соответствуют школьному возрасту от 6 до 17 лет.

Внедрение ВФСК ГТО, органично связанного с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов по физической культуре, что позволяет создать эффективную систему физического воспитания учащихся образовательных организаций. В соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению ВФСК ГТО, утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30 июня 2014 года, с 1 января 2017 года ВФСК ГТО введен во всех субъектах Российской Федерации для граждан всех возрастных категорий.

В настоящий момент проводится разработка организационно-методической документации по вопросам реализации ВФСК ГТО в общеобразовательных организациях. В связи с этим данная программа будет актуальной, поскольку ее содержание сочетается с программой по физической культуре, направлено на развитие основных физических качеств обучающихся,

а также формированию прикладных умений и навыков необходимых для выполнения нормативов ВФСК ГТО.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Навстречу ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа разработана на основе существующих программ по физической культуре и нацелена на анализ и оценку степени физической подготовленности детей, формулирование задач подготовки обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО, с учетом особенностей каждого из детей, на организацию процесса воспитания, выбор наиболее целесообразных средств, форм и методов физкультурно-спортивной работы в условиях общеобразовательной организации.

Новизна и актуальность программы заключается в сочетании различных средств, методов и форм физкультурно-спортивной деятельности, направленной на подготовку обучающихся младших классов к выполнению нормативов ВФСК ГТО, и обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития физических качеств и формированию прикладных умений и навыков.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками для выполнения нормативов ВФСК ГТО соответствующей ступени. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма и помогает в подготовке детей к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Отличительной особенностью данной программы является физическое воспитание школьников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют развитию и совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности. Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. К особенностям реализации программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

4. Обеспечение разносторонней физической и технической подготовки занимающихся, необходимой для выполнения нормативов ВФСК ГТО.

Программа разработана с учетом следующих **принципов**:

- *принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями с предоставлением обучающимся разноуровневых по сложности и субъективной трудности усвоения материалов программы;

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям ВФСК ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов физических нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности обучающихся;

- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи;

- *деятельный подход* заключается в ориентировании обучающегося 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 ребенка. Это переход на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Категория обучающихся: обучающиеся в возрасте На занятия допускаются обучающиеся данного возраста, относящиеся к основной группе на занятия по физической культуре, и допущенные по состоянию здоровья врачом. Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут принимать участие в занятиях, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

Цель программы - воспитание физически здоровой и гармонично развитой личности ребенка, подготовленной к выполнению нормативов ВФСК ГТО, создание условий для развития физических качеств и способностей занимающихся, укрепления здоровья и формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач**:

Образовательные:

- создание положительного отношения обучающихся к ВФСК ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО;

- формирование умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО,

освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Воспитательные:

- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

- формирование положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели и воспитанность;

- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении нормативов ВФСК ГТО .

Оздоровительные:

- содействие укреплению здоровья обучающихся, профилактика заболеваний, стрессовых состояний;

- формирование у обучающихся младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Срок освоения программы: общее количество учебных часов – 136ч., период обучения - 1 учебный год.

Формы обучения:

Основная форма занятий – групповая. Но также может использоваться и индивидуальная форма работы при работе с обучающимися имеющими определенные отставания в физической или технической подготовленности.

Основной формой занятий является учебное занятие (тренировочное или теоретическое).

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня продолжительностью 2 часа.

Планируемые результаты

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО».

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала:

- *знать* виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору ВФСК ГТО в соответствии со своим возрастом, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- выполнять нормативы ВФСК ГТО для соответствующей возрастной группы;

- представлять занятия по программе как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований по выполнению нормативов ВФСК ГТО;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Навстречу ГТО» обучающийся

научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях по физической культуре, правилам безопасности;

- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;

- выполнять нормативы ВФСК ГТО для соответствующей возрастной группы на определенный знак.

получить возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, челночным бегом, специальные беговые упражнения;

- выполнять прыжки с места, с разбега, прыжковые упражнения;

- выполнять метание малого мяча на дальность и точность;

- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, подтягивание и отжимание;

- выполнять упражнения на укрепление основных групп мышц;

- выполнять передвижения на лыжах различными ходами;

- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО»

Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
<p>Раздел I. Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике; - правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетики); - спринтерский бег; - бег на выносливость; - беговые и прыжковые упражнения; - метание малого мяча; - веселые старты и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний. 	16	1	15	<p>Выполнение нормативов ГТО:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 30, 60 м; - бег 1000 м; - прыжок в длину; - смешанное передвижение 1000 м; - метание мяча на дальность; - кросс 2 км на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО. <p>Школьный спортивный праздник «День бега».</p>
<p>Раздел II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности на занятиях по ОФП; - правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП); - акробатические и гимнастические упражнения; - упражнения для укрепления мышц рук и ног; - упражнения для укрепления мышц туловища; - подвижные игры и игровые задания. 	38	В процессе практических занятий	38	<p>Выполнение нормативов ГТО:</p> <ul style="list-style-type: none"> - челночный бег 3x10 м; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - наклон вперед из положения стоя; - поднимание туловища из положения лежа на спине - прыжок в длину с /м; - метание мяча в цель на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО. <p>Школьный спортивный праздник «Чемпионат по малым формам физической культуры».</p>
<p>Раздел III. Лыжная подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке; - правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (лыжная подготовка); - обучение технике передвижения на лыжах с чередованием шагов и ходов; - подъемы и спуски на лыжах с небольшого склона; - передвижение на лыжах с различной скоростью на различных дистанциях; - подвижные игры и эстафеты на лыжах. 	12	В процессе практических занятий	12	<p>Выполнение норматива ГТО:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на лыжах на 1 км на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО. <p>Школьный спортивный праздник «День лыжника».</p>

<p>Раздел II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности на занятиях по ОФП; - организация самостоятельной работы по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП); - акробатические и гимнастические упражнения; - упражнения для укрепления мышц рук и ног; - упражнения для укрепления мышц туловища; - подвижные игры и игровые задания. 	34	В процессе практических занятий	34	<p>Выполнение нормативов ГТО:</p> <ul style="list-style-type: none"> - челночный бег 3x10 м; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - наклон вперед из положения стоя; - поднимание туловища из положения лежа на спине - прыжок в длину с /м; - метание мяча в цель на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО. <p>Школьный спортивный праздник «Чемпионат по малым формам физической культуры».</p>
<p>Раздел I. Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике; - организация самостоятельной работы по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетике); - спринтерский бег; - бег на выносливость; - беговые и прыжковые упражнения; - метание малого мяча; - веселые старты и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний. 	36	В процессе практических занятий	36	<p>Выполнение нормативов ВФСК ГТО:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 30, 60 м; - бег 1000 м; - прыжок в длину; - смешанное передвижение 1000 м; - метание мяча на дальность; - кросс 2 км на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО. <p>Эстафетный пробег</p>
Итого:	136	1	136	

Содержание учебного плана

Раздел I. Легкая атлетика (16 часов).

Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетике). Организация самостоятельной работы по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетике).

Техника спринтерского бега. Имитация движений рук при беге, рук и ног (на месте) 5-10 с. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнера, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Повторный бег на отрезках 30-100 м. Бег с изменением скорости бега на дистанциях 50-200 м.

Техника и тактика бега на выносливость. Чередование бега и ходьбы на отрезках 50-100 м. Повторный и переменный бег на отрезках 50-200 м. Бег с

изменением скорости бега на дистанциях 100-400 м. Равномерный бег на дистанции от 300 м.

Специальные беговые упражнения (на отрезках 20-40 м): бег с высоким подниманием бедра, прыжки приставным шагом (левым, правым боком), прыжки приставным шагом со сменой стороны движения, бег с захлестом голени, пружинистый бег, бег спиной вперед, бег на прямых ногах, семенящий бег, бег по меткам, бег скрестным шагом.

Специальные прыжковые упражнения (на расстоянии 10-40 м): выпрыгивание с пятки, прыжки приставным шагом (левым, правым боком), прыжки приставным шагом со сменой стороны движения, прыжки с ноги на ногу (многоскоки), выпрыгивание через 1-3 беговых шага, скачки на одной ноге (левой, парвой), скачки со сменой толчковой ноги, выпрыгивание из приседа (полуприседа), прыжки с подтягиванием колен к груди.

Техника метания малого мяча. Метание малого мяча (мешка с песком) с места, с укороченного разбега в сетку (вес 50-150 г). Метание набивного мяча (1-3 кг) снизу вперед, от груди, одной рукой от плеча, из-за головы.

Подвижные игры и эстафеты: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до конуса 10-15 м), прыжковая эстафета, эстафеты по кругу на дистанциях 30-100 м.

Раздел II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр (38 часов)

Правила техники безопасности на занятиях по ОФП. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП). Организация самостоятельной работы по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП).

Акробатические и гимнастические упражнения. Лазание и перелезание по гимнастической стенке, скамейке, по канату. Упражнения на равновесие. Выполнение положений «упор присев», «упор лежа», «группировка», «березка», перекаты вперед и назад в группировке, гимнастический «Мост» из положения лежа, висы.

Упражнения для укрепления мышц рук и ног. Техника выполнения упражнений для укрепления мышц рук и ног.

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

Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперед на руках».

Прыжковые упражнения: выпрыгивания из полуприседа, приседа, прыжок в длину с места; запрыгивание на возвышенность, специальные прыжковые упражнения.

Упражнения для укрепления мышц туловища. Техника выполнения упражнений для укрепления мышц туловища.

Поднимание туловища из положения лежа на спине из различных И.п. без отягощения и с отягощением. Поднимание и опускание ног из положения лежа на спине из различных исходных положений.

Поднимание туловища из положения лежа на животе из различных И.п. без отягощения и с отягощением. Поднимание и опускание ног из положения лежа на животе из различных исходных положений.

Упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Маховые движения ногой вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Выполнение наклонов вперед из различных исходных положений.

Упражнения с гимнастическими предметами: скакалки, фитбол-мячи, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки.

Игровые задания с элементами спортивных игр: пионербол, футбол, баскетбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр (футбол, пионербол, баскетбол).

Раздел III. Лыжная подготовка (12 часов).

Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (лыжная подготовка).

Обучение технике передвижения на лыжах с чередованием шагов и ходов. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты на месте и в движении. Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, бесшажным ходом, подъемы, спуски и торможения на лыжах.

Передвижение на лыжах с равномерной, переменной и максимальной скоростью на дистанциях от 100 до 500 м с чередованием шагов и ходов.

Подвижные игры и эстафеты на лыжах: «Гонка с преследованием», «Гонка по кругу», «Гонка с выбыванием», «Лучший стартер», «Старт с преследованием», «Кто быстрее», «Лыжные эстафеты».

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО» дополняет календарно-тематическое планирование по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов.

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Навстречу ГТО»**

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел I. Легкая атлетика - 9 часов							
1.	сентябрь	15.30-16.15	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетики)	2	Теоретическое занятие	Спортзал	Проверка теоретических знаний
2.	сентябрь	15.30-16.15	Бег на выносливость, переменный бег на отрезках до 100 м, метания малого мяча	2	Тренировочное занятие	Школьный стадион	Выполнение нормативов ГТО: - бег 30, 60 м; - бег 1000 м; - прыжок в длину; - смешанное передвижение 1000 м; - метание мяча на дальность; - кросс 2 км на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО. Участие в школьном спортивном празднике «День бега».
3.	сентябрь	15.30-16.15	Беговые и прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции	2	Тренировочное занятие	Школьный стадион	
4.	сентябрь	15.30-16.15	Повторный бег на дистанции 30-50 м. Эстафетный бег.	2	Тренировочное занятие	Школьный стадион	
5.	октябрь	15.30-16.15	Специальные беговые упражнения, бег с высокого старта, подвижная игра «Вызов номеров»	2	Тренировочное занятие	Школьный стадион	
6.	октябрь	15.30-16.15	Переменный бег на дистанции до 200 м. Метание набивного мяча, подвижная игра «Встречная эстафета»	2	Тренировочное занятие	Школьный стадион	
7.	октябрь	15.30-16.15	Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Подвижная игра «Прыжковая эстафета»	2	Тренировочное занятие	Школьный стадион	
8.	октябрь	15.30-16.15	Равномерный бег, специальные беговые упражнения. Преодоление учебной дистанции 500-1000 м (бег или смешанное передвижение)	2	Тренировочное занятие	Школьный стадион	
9.	октябрь	15.30-16.15	Равномерный бег, специальные беговые и прыжковые упражнения. Соревнования в спринтерском беге (дистанция 30-60 м)	2	Тренировочное занятие	Школьный стадион	
Раздел II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр - 8 часов							
10.	ноябрь	15.30-16.15	Правила техники безопасности на занятиях по ОФП. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП). Подв. игра «Салки с мячом»	2	Тренировочное занятие	Спортзал	Выполнение нормативов ГТО: - челн. бег 3x10 м; - подтягивание на высокой перекладине; - подтягивание на
11.	ноябрь	15.30-16.15	Упражнения для укрепления мышц рук и ног. Подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук. Подв. игра «Слалом с мячом»	2	Тренировочное занятие	Спортзал	

12.	ноябрь	15.30-16.15	Прыжковые упражнения: выпрыгивания из полуприседа, приседа, запрыгивание на возвышенность. Подвижная игра «Мяч капитану»	2	Тренировочное занятие	Спортзал	низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
13.	декабрь	15.30-16.15	Упражнения для укрепления мышц туловища (пресс, спина). Подв. игра «Футбольная эстафета»	2	Тренировочное занятие	Спортзал	- наклон вперед из положения стоя;
14.	декабрь	15.30-16.15	Упражнения на гибкость и подвижность в суставах (махи, наклоны). Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Мяч через сетку» .	2	Тренировочное занятие	Спортзал	- поднимание туловища из положения лежа на спине
15.	декабрь	15.30-16.15	Выполнение упоров, группировок, перекатов. Соревнование в подтягивании и сгибании и разгибании рук в упоре лежа	2	Тренировочное занятие	Спортзал	- прыжок в длину с /м; - метание мяча в цель на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО.
16.	декабрь	15.30-16.15	Упражнения на гибкость и подвижность в суставах (махи, наклоны). Упражнения с фитнес мячом. Подвижная игра «Мини-футбол» .	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
17.	декабрь	15.30-16.15	Выполнение седов и перекатов. Соревнование в прыжках в длину с места и наклоне вперед.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
Раздел III. Лыжная подготовка - 6 часов							
18.	январь	15.30-16.15	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (лыжная подготовка). Передвижения в колонне с лыжами.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	Проверка теоретических знаний
19.	январь	15.30-16.15	Передвижения в колонне с лыжами, передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты на месте и в движении	2	Тренировочное занятие	Спортзал	Выполнение норматива ГТО: - бег на лыжах на 1 км на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО.
20.	февраль	15.30-16.15	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты на месте и в движении, подъем ступающим и скользящим шагом.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	Участие в школьном спортивном празднике «День лыжника».
21.	февраль	15.30-16.15	Передвижения на лыжах с чередованием шагов и ходов. Подвижная игра «Гонка по кругу»	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
22.	февраль	15.30-16.15	Передвижения на лыжах с чередованием шагов и ходов. Повороты в движении. Подвижная игра «Гонка с выбыванием»	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
23.	февраль	15.30-16.15	Преодоление учебной дистанции 500-1000 м с соревновательной скоростью.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	

Раздел II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр (продолжение) - 6 часов							
24.	март	15.30-16.15	Повторный инструктаж по т/б на занятиях по ОФП. Выполнение седов, упоров и перекатов. Подв. игра «Мяч капитану»	2	Тренировочное занятие	Спортзал	Выполнение нормативов ГТО: - чел. бег 3x10 м; - подтягивание на высокой перекладине; - подтягивание на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - наклон вперед из положения стоя; - поднимание туловища из положения лежа на спине - прыжок в длину с /м; - метание мяча в цель Участие в школьном спортивном празднике «Чемпионат по малым формам физической культуры».
25.	март	15.30-16.15	Упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Соревнования в челночном беге 3x10 м и прыжке в длину с места.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
26.	март	15.30-16.15	Прыжковые упражнения: выпрыгивания из полуприседа, приседа, запрыгивание на возвышенность. Метание мяча в цель.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
27.	март	15.30-16.15	Выполнение упоров, группировок и перекатов. Соревнование в поднимании туловища из положения лежа и наклон туловища вперед	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
28.	апрель	15.30-16.15	Выполнение висов. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Пионербол»	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
29.	апрель	15.30-16.15	Упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Соревнование в метании мяча в цель и в подтягивании или сгибании разгибании рук в упоре лежа	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
Раздел I. Легкая атлетика (продолжение) - 6 часов							
30.	апрель	15.30-16.15	Повторный инструктаж по т/б на занятиях по легкой атлетике. Равномерный бег, специальные беговые и прыжковые упражнения.	2	Тренировочное занятие	Школьный стадион	Выполнение нормативов ГТО: - бег 30, 60 м; - бег 1000 м; - прыжок в длину; - смешанное передвижение 1000 м; - метание мяча на дальность; - кросс 2 км на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО.
31.	апрель	15.30-16.15	Спринтерский бег с высокого старта, стартовый разбег. Специальные прыжковые упражнения.	2	Тренировочное занятие	Школьный стадион	
32.	май	15.30-16.15	Специальные бег. упражнения. Бег с выс. старта и с хода. Подвижная игра «Прыжковая эстафета»	2	Тренировочное занятие	Школьный стадион	
33.	май	15.30-16.15	Равномерный бег, специальные беговые и прыжковые упражнения. Соревнования в спринтерском беге (дистанция 50-60 м)	2	Тренировочное занятие	Школьный стадион	
34.	май	15.30-16.15	Равномерный бег, специальные беговые упражнения. Преодоление учебной дистанции 800-1200 м (бег или смешанное передвижение)	2	Тренировочное занятие	Школьный стадион	
35.	май	15.30-16.15	Равномерный бег, спец. беговые и прыжк. упр-я. Соревнования в метании малого мяча (вес 150 г)	2	Тренировочное занятие	Школьный стадион	

68							
----	--	--	--	--	--	--	--

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация обучающихся, занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО», проводится в виде выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО для соответствующей возрастной группы.

Таблица 2

**Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору по определению уровня развития физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков
(для обучающихся 1-2 классов)**

Наименование физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков	Испытания (тесты)
Скоростные возможности (быстрота)	Бег на 30 м (с)
	Бег на 60 м (с)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
Выносливость	Бег на 1000 м (мин, с)
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	Прыжок в длину с разбега (см)
	Метание мяча весом 150 г (м)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
Координационные способности (ловкость)	Челночный бег 3 x 10 м (с)
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)
Прикладные навыки	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)
	Плавание на 25 м (мин, с)
	Плавание на 50 м (мин, с)

Текущий и промежуточный контроль проводится в соревновательной форме в процессе учебно-тренировочных занятий, а также в ходе участия в школьных спортивных праздниках «День бега», «День лыжника», «Чемпионат по малым формам физической культуры» (сценарии и программы праздников

представлены в приложении). Итоговый контроль обучающихся проводится в процессе выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО на базе муниципального центра тестирования (или его отделения).

В соответствии с приказом Минспорта России от 19 июня 2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы» для обучающихся 1-4 классов определены обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору по определению уровня развития физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков (таблица 2).

Нормативами для оценки уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО» являются выполнение обучающимися на определенный знак испытаний (тестов) государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденных приказом Минспорта России от 19 июня 2017 г. № 542, для соответствующей возрастной группы населения.

**ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

(Утверждены приказом Минспорта России от 19 июня 2017 г. № 542)

I. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) **	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО	6	6	7	6	6	7

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных или координационных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности	185

В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

**ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

(Утверждены приказом Минспорта России от 19 июня 2017 г. № 542)

II. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)*

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) **	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО	7	7	8	7	7	8

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности	185

В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО» проводятся в спортивном зале и школьном стадионе. Для проведения занятий по программе необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Беговая дорожка	1 шт.
2.	Ворота футбольные	2 шт.
3.	Сетка волейбольная	1 шт.
4.	Щит баскетбольный с кольцом	2 шт.
5.	Мяч футбольный	6 шт.
6.	Мяч волейбольный	6 шт.
7.	Мяч баскетбольный	10 шт.
8.	Мяч теннисный	6 шт.
9.	Мяч малый (150 г)	6 шт.
10.	Фитнес мяч	6 шт.
11.	Палочка эстафетная	4 шт.
12.	Барьер легкоатлетический	5 шт.
13.	Свисток	1 шт.
14.	Флажок стартера	1 шт.
15.	Рулетка 10 м	1 шт.
16.	Скамейка гимнастическая	6 шт.
17.	Стенка гимнастическая	8 шт.
18.	Гимнастический мат	8 шт.
19.	Переключатель навесная	2 шт.
20.	Обруч	10 шт.
21.	Фитнес коврик	10 шт.
22.	Скакалка	16 шт.
23.	Мяч набивной 1 кг	5 шт.
24.	Мяч набивной 2 кг	5 шт.
25.	Мяч набивной 3 кг	5 шт.
26.	Экспандер лыжника	10 шт.
27.	Конусы	20 шт.
28.	Номер нагрудный	20 шт.
29.	Комплекты лыж с ботинками и палками	40 комплектов
30.	Компьютер	1
31.	Видео проектор	1

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 29.12.2017).
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (в ред. от 05.12.2017).
4. Приказ Минобрнауки от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
5. Приказ Минобрнауки от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Минспорта России от 19 июня 2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».
7. Методические рекомендации Минспорта России от 31 марта 2017 года «Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Основная литература:

1. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.
2. Матвеев А. П. Физическая культура. Учебник для 1 класса общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2016. - 112 с.
3. Матвеев А. П. Физическая культура. Учебник для 2 класса общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2016. - 128 с.

Дополнительная литература

1. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
2. Колодницкий, В. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.

3. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: учебное пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2012. - 77 с.
4. Колодницкий, В. А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 95 с.
5. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
6. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
7. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы.: пособие для учителей общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2013.
8. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ и рабочих программ курсов внеурочной деятельности /Буйлова Л.Н., Павлов А.В., Филатова М.Н. – Москва, ГАОУ ВО МИОО, 2016. – 25 с.
9. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов. - изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2014. - 167 с.
10. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студентов высш. учебн. Заведений / Э. Я. Степаненкова. - 3-е изд. - М. : Издательский центр «Академия», 2007. - 368 с.
11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.
12. Чичикин, В.Т. Физическая культура в 1-4 классах общеобразовательных учреждений: методическое пособие / В.Т. Чичикин, В.П. Игнатъев – Н.Новгород: НГЦ, 2006. – 163 с.

Интернет-ресурсы

1. minsport.gov.ru - официальный сайт Министерства спорта РФ
2. фцомофв.рф - официальный сайт ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».
3. gto.ru - официальный сайт федерального оператора ВФСК ГТО.
4. minobr.government-nnov.ru - официальный сайт Министерства образования, науки и молодежной политики Нижегородской области.
5. nigo.nnov.ru - официальный сайт ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования».
6. olimpiес-nn.ru - официальный сайт ГБУ ДО «Детско-юношеский центр Нижегородской области «Олимпиец».
7. schoolpress.ru - официальный сайт журнала «Физическая культура в школе»

**Последовательность тестирования по выполнению испытаний (тестов)
ВФСК ГТО**

(Методические рекомендации Минспорта России от 31 марта 2017 г.
«Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний
(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду
и обороне»)

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников.

Приказом Минспорта России от 28.01.2016 № 54 установлен отчетный период тестирования: с 1 июля текущего года по 30 июня последующего года для участников I-VI ступеней.

