

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37 г. Томска**

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании
Педагогического совета
Протокол №16 от 29.08.2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ СОШ №37 г. Томска
А.В. Иванов
Приказ №205 от 02.09.2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МЫ ЗНАЧИСТЫ ГТО»
(ДЛЯ 10-Х КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ)**

Авторы–составители: Чехунова Н.С., Чехунова Т.И.

Томск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочного курса «Мы значкисты ГТО» предназначена для обучающихся 10-х классов (возраст 16-17 лет) и разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями вступ. в силу с 04.08.2023).

2. Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован 17.06.2012 г. N 24480).

3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034).

4. Приказом Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями вступ. в силу с 03.08.2023).

4. Федеральной образовательной программой среднего общего образования. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74228).

5. Федеральной рабочей программой среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень). Утверждена Федеральным государственным бюджетным научным учреждением Институтом стратегии образования. Москва, 2023 г.

6. Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные образовательные программы.

7. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 (действуют с 01.01.2021, срок действия ограничен 01.01.2027).

8. Санитарными правилами и нормами 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 (действуют с 01.03.2021, срок действия ограничен 01.03.2027).

9. Основной образовательной программой среднего общего образования МАОУ СОШ №37 г.Томска.

Авторская программа курса внеурочной деятельности на основе программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа внеурочной деятельности «Мы значкисты ГТО» ориентирована на старших школьников 16-17 лет, VI ступень ГТО и имеет общий объем 34 часа в год, 1 час в неделю.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МЫ ЗНАЧКИСТЫ ГТО»

Обоснованием необходимости и разработки программы по подготовке к сдаче норм ГТО обусловлена внедрением комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций.

Данная программа разработана с целью развития общей физической подготовки и укрепления здоровья занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе нормативов ВФСК «ГТО»; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств российского гражданина; подготовки занимающихся в процессе занятий к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

Программа «От значка ГТО к олимпийским медалям» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Предусматривается широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.п.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА «МЫ ЗНАЧКИСТЫ ГТО»

Цель программы:

- ❖ осуществление подготовки учащихся к сдаче нормативов ГТО
- ❖ ознакомления с требованиями комплекса ГТО.
- ❖ внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников и повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности

Задачи:

- Знакомство с историей, задачами и структурой ГТО.
- Знакомство с нормативной базой.
- Обучение техники выполнения упражнений;
- Рекомендации к недельному двигательному режиму учащегося
- Вовлечение как можно большего количество участников образовательного процесса к здоровому образу жизни.
- Способствовать созданию положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Курс предназначен для обучающихся 10-х классов общеобразовательных организаций. Число занятий 1 раз в неделю, длительность занятий 40 минут. Общее количество часов по программе – 34.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гибкость.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Сила.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников VI ступени комплекса - 90 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф прямым хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис прямым хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, проводится с применением «контактной платформы». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Рывок гири 16 кг.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2x2 метра. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям опреде-

лять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Скоростные способности.

Бег 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 60, 100 м выполняется с высокого или низкого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Скоростно-силовые способности.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Выносливость.

Кросс по пересеченной местности на 3 км и 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Бег на 2000м и 3000 м.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На

старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

Бег на лыжах 3 км и 5 км.

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

Прикладные навыки.

Плавание на 50 м.

Плавание проводится в бассейнах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Метание спортивного снаряда 500, 700 грамм.

Участники выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция 10м; из пневматической винтовки с открытым прицелом.

Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут.

Время на подготовку – 3 минуты.

В качестве оружия могут применяться пневматические винтовки с прицельным приспособлением открытого типа (прицельная планка, пеньковая мушка), с дульной энергией до 7,5 Дж, весом до 4 кг.

Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия».

В качестве оружия могут применяться пневматические винтовки с диоптрическим прицельным приспособлением, с дульной энергией до 7,5 Дж, весом до 5,5 кг.

Самозащита без оружия.

Демонстрация приемов испытания выполняется на твердой поверхности (пол деревянный или с синтетическим покрытием, земля, песок). При демонстрации приема участник может допустить неточность (ошибку) его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения. Действие не засчитывается, и участник снимается с тестирования, если он не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 3 ошибки.

Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 10 км.

Тестирование проводится в виде прохождения пешеходного или лыжного маршрута протяженностью не менее указанного количества километров. Выполнение нормативов проводится, как правило, в природной среде (при наличии, рекомендуется использовать систему национальных и региональных троп экотуризма); характер маршрута (тропы, грунтовые дороги, бездорожье и т.д.), наличие и вес рюкзака не регламентируются.

Проверка туристских навыков проводится при прохождении маршрута при участии представителей центров тестирования. Местом проведения тестирования является участок местности (площадка), содержащий необходимый набор естественных или искусственных препятствий.

Обучающиеся получают *возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.*

Форма организации работы: фронтальная, групповая, станционная, индивидуальный метод.

Методы обучения: словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и по частям).

Подход: системно – деятельностный.

Формы и методы контроля: текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий (испытания (тесты)). Итоговый контроль реализуется в форме соревнований «Семейный зачет ГТО» с присвоением золотых, серебряных и бронзовых знаков отличия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
 - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
 - расширение опыта деятельности экологической направленности
 - 8) ценности научного познания:
 - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
 - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
 - осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе
- Эмоциональный интеллект:**
- Готовность обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - 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:

- ❖ Отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.
- ❖ Находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- ❖ Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ❖ Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- ❖ Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ❖ Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ❖ Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- ❖ Отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.
- ❖ Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ❖ Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- ❖ Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ❖ Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- ❖ Подавать строевые команды, вести подсчёт и показ при выполнении обще-развивающих упражнений;
- ❖ Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне
- ❖ Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- Знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1-й ступени комплекса ГТО;
- Уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- Правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности;
- Самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- Сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования.

Критерий эффективности программы внеурочной деятельности «Мы значимы ГТО».

Помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, должны быть связанные с этим комплексом показатели сформированности культуры личности школьников:

- Знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,
- Знание значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности;
- Отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в целом;
- Личное участие в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, соблюдение здорового образа жизни, умение и готовность самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся:

Научатся:

- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- Играть в спортивные игры;
- Закрепить передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Закрепить технику выполнения строевых упражнений;
- Знать и соблюдать правила игр.
- Выполнять нормативы согласно требованиям ВФСК ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	1	
3	Бег на 60 м	1	
4	Бег на 100 м	1	
5	Бег на 2 км	1	
6	Бег на 3 км	1	
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	

9	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1	
10	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1	
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	
13	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, см	1	
14	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, см	1	
15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: техника выполнения.	1	
16	Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
17	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тестирование.	1	
18	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, техника выполнения.	1	

19	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Тестирование.	1	
20	Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм: техника выполнения.	1	
21	Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм: тестирование.	1	
22	Бег на лыжах, 2 км: техника безопасности при занятиях лыжными гонками. Экипировка лыжника.	1	
23	Бег на лыжах, 2 км: техника бега.	1	
24	Бег на лыжах, 3 км: развитие выносливости.	1	
25	Бег на лыжах, 3 км: развитие выносливости.	1	
26	Бег на лыжах, 2 км: тестирование.	1	
27	Бег на лыжах, 2 км: использование разных лыжных ходов.	1	
28	Бег на лыжах, 3 км: использование разных лыжных ходов.	1	
29	Бег на лыжах, 3 км: тестирование.	1	

30	Плавание на 50 метров: техника безопасности на занятиях плаванием. Техника выполнения.	1	
31	Плавание на 50 метров: тестирование.	1	
32	Туризм, подготовка к походу.	1	
33	«Вперед, мальчишки !», Девичьи забавы»	1	
34	Общешкольные соревнования по бегу, посвящённые «На приз деда мороза»	1	
ИТОГО		34	

2.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006.
2. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. Базовый уровень. Москва «Просвещение» 2019 г.
3. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987

Система оценивания

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях, осуществляется по следующим видам испытаний (тестов):

VI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16

Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6