

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Русская православная классическая гимназия
имени преподобного Сергия Радонежского»

Рекомендовано к утверждению
Протокол заседания методического
объединения № 1
от «26» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Русская православная
классическая гимназия имени преподобного
Сергия Радонежского»
И.А. Бондаренко
«31» 08 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа объединения
"С ГТО шагай по жизни"**

Возраст обучающихся: 8 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик
программы: Беликов Юрий Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Саратов 2022 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной
общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка _____ стр.3
- 1.2. Цель и задачи программы _____ стр.8
- 1.3. Планируемые результаты _____ стр.9
- 1.4. Способы определения результативности _____ стр. 10
- 1.4. Содержание учебного плана _____ стр.11

Раздел 2. Условия реализации ДООП (Комплекс организационно –
педагогических условий)

- 2.1. Методическое обеспечение _____ стр.21
- 2.2. Материально-техническое обеспечение _____ стр. 21
- 2.3. Календарный учебный график _____ стр.23
- 2.4. Оценочные материалы _____ стр.24
- 2.5. Список литературы: _____ стр. 44
- Интернет-ресурсы _____ стр. 44

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивная.

Актуальность.

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

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

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

Исходя из вышеизложенного общеобразовательная общеразвивающая программа «С ГТО шагай по жизни» важна и существенна для настоящего времени.

Педагогическая целесообразность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «С ГТО шагай по жизни» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых программой занятиях, заложить фундамент для укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Отличительная особенность программы

Программа кружка «С ГТО шагай по жизни» разработана на основе рабочей программы курса внеурочной деятельности Стоноженко Е.Ю. «Спортивные игры» (<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/08/16/programma-kruzhka-sportivnye-igry>); Рабочей программы Сорочкиной О.В. «К ГТО с игрой» (<https://multiurok.ru/files/kruzhok-k-gto-s-igroi.html>)

Отличительными особенностями представленной программы является изменение возрастного состава обучающихся, режима занятий. В представленной программе дана характеристика возрастных особенностей участников образовательного процесса. Особенностью программ является непрерывность образовательного процесса в осенние и весенние каникулы. Также в предложенной программе изменены цель и задачи, введены оценочные материалы (метарпредметные и личностные).

Адресат программы- Программа «С ГТО шагай по жизни» ориентирована на детей школьного возраста от 8 до 17 лет. Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей). Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся предоставляют заключение от врача (справка) об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культуры.

Формирование групп производится в соответствии с возрастными особенностями.

1 группа – среднее звено с 8- 10 лет

2 группа –старшее звено с 11- 12 лет

3 группа – старшее звено с 13- 15 лет.

4 группа – старшее звено с 16- 17 лет

Количество учащихся в одной группе – 20 человек

8 -10 лет. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются. В среднем за год длина тела увеличивается на 4-5 см, вес – на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 2-3 см. Минимальный прирост длины тела наблюдается в возрасте с 7 до 8 лет у девочек и с 8 до 9 лет у мальчиков. Мальчики и девочки растут почти одинаково. Однако рост у мальчиков увеличивается преимущественно за счет длины ног, у девочек в большей мере за счет длины туловища.

Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую гибкость, мускулатура его недостаточно развита, наблюдается относительно большая высота межпозвоночных дисков, поэтому он податлив к искривлению. Кости таза к семи годам начинают срастаться, и при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение прыжков с приземлением на твердую поверхность. Окостенение фаланг пальцев заканчивается к 9-11 годам.

Мышцы детей эластичны, богаты водой, но беднее, чем у взрослых, белковыми веществами, жирами и неорганическими солями. Они не способны к значительным напряжениям и податливы к растягиванию. Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения. Двигательный аппарат детей 8-10 лет

приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие, – поддержание позы сидения – переносятся хуже. Аэробное энергообеспечение двигательной активности мышц у нетренированных детей возраста обеспечивает работу небольшой продолжительности. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

11 -12 лет. К 11-12 летнему возрасту, в основном, завершается развитие двигательной функции. Уровень развития координационных способностей в младшем школьном возрасте достигает примерно 75% от общего прироста результатов за весь школьный период. Улучшение с возрастом результатов двигательных действий обеспечивается повышением точности сенсомоторной координации и программирования моторных актов. Возрастные периоды характеризуются разными темпами развития сенсомоторных функций. Определен период высокой чувствительности сенсомоторных функций к воздействию тренировки. Периоды соответствия высокой чувствительности и ускоренного развития функций совпадают частично. Существенных половозрастных различий в динамике развития пространственных параметров двигательных действий не выявлено. Наиболее интегративно проявляются способности к реакции и равновесию. В этом случае связи между отдельными координационными способностями слабые либо отсутствуют. Достоверные взаимосвязи наблюдаются между показателями, характеризующими способности к реакции и равновесию. Наиболее значимыми координационными способностями у мальчиков и девочек 11-12 лет определились следующие: динамическое равновесие (соответственно 12,6% и 6,8%), способность к комплексной реакции (7,8% и 6,2%), способность к согласованию движений (5,6% и 11,9%), способность к ориентированию (5,3% и 5,3%).

13-15 лет. Подростки обладают меньшей работоспособностью, чем взрослый человек, несмотря на то, что порой физически и антропометрически они могут быть похожи. На долю этого периода жизни приходится половое созревание, у девочек, как правило, оно уже заканчивается, у юношей находится в самом разгаре. Одной из главных особенностей подросткового возраста является неравномерность и неодновременность развития систем организма. Во время подросткового периода жизни продолжается активный рост скелета и веса, примерно на 7 см и 4кг в год соответственно. Юноши отстают в росте от девушек. Процесс окостенения не завершен. Мышечные волокна зачастую не успевают за ростом костей, изменяется состояние их натяжение, мышечная масса у мальчиков развивается сильнее. Стремительно растут длинные и трубчатые кости конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночник подростка сильно подвижен. Слишком интенсивные мышечные нагрузки, катализируя процесс окостенения, замедляют рост трубчатых костей в длину. Противопоказаны в подростковом возрасте серьезные нагрузки на опорно-двигательный аппарат, а также на связки и

суставы. Для подростков характерно неравномерность развития ССС. Сердце, вслед за звеньями ОДА интенсивно растет, увеличивается в объеме. А диаметр сосудов не имеет столь быстрых темпов развития. Таким образом может развиваться гипертония, расстройства кровообращения, головные боли. Пульс у детей, чаще чем у взрослых, но при этом менее стабилен и зависит от эмоционального состояния.

Легкие, также активно растут и развиваются, окончательно формируется тип дыхания, у юношей он брюшной, у девушек – грудной. Режим дыхания подростков менее эффективен, в сравнении со взрослыми. За дыхательный цикл ребенок потребляет 14 мл O₂, в то время как взрослый – 20 мл. Подростки меньше взрослого человека способны задержать дыхание и работать при условии недостаточности кислорода. У них быстрее снижается насыщенность кислорода в крови. Поэтому важно, чтобы помещения, где занимаются дети хорошо проветривались.

Изменение нервной системы находится в прямой зависимости от гуморальной системы, а именно от желез внутренней секреции. Половое созревание изменяет гормональную сферу. Поэтому для подростка характерны расстройства сна, раздражительность, высокая эмоциональность, вспыльчивость, импульсивность.

16 -17 лет. В этом возрасте позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки, замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10—12 см и тяжелее на 5—8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития детей, что необходимо учитывать в обучении движениям при развитии двигательных способностей. В 16-17 лет, когда идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовленности.

Физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости.

Объем программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «С ГТО шагай по жизни» имеет ознакомительный уровень подготовки, который рассчитана на 1 год обучения. Количество запланированных учебных часов, необходимых для освоения программы составляет для детей 8-10 лет 72 часа, 11-12 лет -72 часа, 13 -15 лет - 72 часа, а для детей 16-17 лет -108 часов.

Срок освоения программы. Программа кружка «С ГТО шагай по жизни» рассчитана на 1 год обучения:

недель – 36

месяцев- 9

Каникулярное время:

недель – 2 (осенние, весенние каникулы)

Режим занятий. Занятия по программе кружка «С ГТО шагай по жизни» в 2022-2023 учебном году проводятся 2 раза в неделю по 1 часу для учащихся 8-10, 11-12, 13-15 лет и 3 раза в неделю по 1 часу для учащихся 16-17 лет.

Продолжительность одного занятия 45 минут.

Форма обучения и виды занятий:

По получению образования - очная

По организации занятий – традиционная(беседа, тренировка, спортивные игры, соревнования)

По организации деятельности: групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые.

Особенности организации образовательного процесса: программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО». Состав коллектива постоянный и определяется в соответствии с возрастными особенностями.

Уровень программы Ознакомительный.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «С ГТО шагай по жизни» МОУ «РПКГ им. преподобного Сергия Радонежского» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 декабря 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 14.02.2020г. №323, раздел 5)

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Задачи:

Обучающие:

- обеспечить усвоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития комплекса ГТО в частности, о роли ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обеспечить формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

Развивающие:

- повышение развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
- содействовать развитию умений подбирать информацию, планировать свои действия, самостоятельно действовать, демонстрировать и воспроизводить материал, анализировать, делать обобщения и выводы
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового и соревновательного досуга;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию личностных качеств: отзывчивости, доброты, целеустремленности, добросовестности, любознательности.
- способствовать развитию мотивации деятельности, коммуникативных навыков.
- способствовать формированию гражданско-патриотических качеств;
- содействовать формированию потребности в ведении здорового и безопасного образа жизни.
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

1.3. Планируемые результаты.

Реализация данной программы позволит учащимся достичь следующих уровней результатов:

Предметные

Знать:

- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- основные понятия и термины;
- правила поведения на занятиях физической культуры;
- роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств
- историю развития физической культуры

Уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий;
- оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки;
- контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- использовать физические упражнения из базовых видов спорта их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «С ГТО шагай по жизни», являются умения:

- 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;
- развитие способности к преодолению трудностей и настойчивости в достижении собственной цели.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению 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.

Также метапредметными результатами являются ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, сила, выносливость, т.е. те двигательные качества, которые будут развиты у детей по окончании программы.

1.4. Способы определения результативности

Входной контроль: Проводится при зачислении на программу, в форме выполнения всех входных контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО».

Текущий контроль: проводится на каждом занятии в форме:

- коллективный анализ работы;
- выполнение контрольных нормативов и упражнений;

Промежуточный контроль проводится по завершению 1 полугодия, в форме:

- тестирования по терминологии;
- диагностики выполнения упражнений по нормам ГТО
- коллективный анализ работы.

Итоговый контроль: проводится по завершению обучения в следующих формах:

- зачет
- коллективный анализ работы

Формы отслеживания образовательных результатов - видеозапись, журнал посещаемости, отзывы детей и родителей.

1.5. Содержание учебного плана

Учебный план (для учащихся 8-10, 11-12, 13-15 лет)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1 модуль «Введение в общеобразовательную программу»					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и охране. Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	1	-----	1	Собеседование в форме вопрос-ответ «Техника безопасности»; Входные контрольные испытания, соответствующие возрастной ступени ВФСК «ГТО»
2	История развития и становления ГТО	1	1	2	тестирование по терминологии;
3	Развитие двигательных качеств и умений человека	1	2	3	коллективный анализ работы
2 модуль «Формирование двигательных умений и навыков»					
4	Общефизические упражнения	1	4	5	выполнение контрольных нормативов и тренировочных работ
5	Беговая подготовка	1	4	5	оценка техники
6	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	4	5	выполнение контрольных нормативов и тренировочных работ
7	Спортивные игры	1	2	3	коллективный анализ работы;
8	Бег на выносливость	1	2	3	выполнение контрольных

					нормативов и упражнений;
9.	Техника прыжков	1	2	3	выполнение контрольных нормативов и упражнений;
10	Прыжки в длину с места.	1	4	5	выполнение контрольных нормативов и тренировочных работ
11	Лыжная подготовка	1	2	3	выполнение контрольных нормативов и тренировочных работ
12	Упражнения на развитие гибкости	1	4	5	выполнение контрольных нормативов и тренировочных работ
13	Спортивная гимнастика	1	4	5	зачет
14	Упражнения на развитие силы	1	4	5	выполнение контрольных нормативов и упражнений;
15	Контрольно-физкультурное мероприятие с упражнениями	—	3	3	тестовый контроль по нормативам ГТО
3 модуль «Быстрее, выше, сильнее»					
16	Туристская подготовка (основные туристские навыки)	1	1	2	тестирование по терминологии;
17	Подвижные игры на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	1	2	3	диагностика выполнения упражнений во время игры
18	Подвижные игры на развитие памяти,	1	2	3	диагностика выполнения

	внимания, воображения, мышления.				упражнений во время игры
19	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	1	2	2	выполнение контрольных нормативов и упражнений;
20	Спортивный праздник «Мой друг ГТО!»	1	3	3	Зачет
21	Контрольно-физкультурное мероприятие упражнениями	-----	3	3	тестовый контроль по нормативам ГТО
	<i>Всего</i>	20	52	72	

Учебный план (для учащихся 16 -17 лет)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1 модуль «Введение в общеобразовательную программу»					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и охране. Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	1	-----	1	Собеседование в форме вопрос-ответ «Техника безопасности»;
2	История развития и становления ГТО	1	1	2	тестирование по терминологии;
3	Развитие двигательных качеств и умений человека	1	2	3	коллективный анализ работы
2 модуль «Формирование двигательных умений и навыков»					
4	Общефизические упражнения	1	4	5	выполнение контрольных нормативов и

					тренировочных работ
5	Беговая подготовка	1	7	8	оценка техники
6	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	9	10	выполнение контрольных нормативов и тренировочных работ
7	Спортивные игры	1	4	5	коллективный анализ работы;
8	Бег на выносливость	1	7	8	выполнение контрольных нормативов и упражнений;
9.	Техника прыжков	1	5	6	выполнение контрольных нормативов и упражнений;
10	Прыжки в длину с места.	1	4	5	выполнение контрольных нормативов и тренировочных работ
11	Лыжная подготовка	1	2	3	выполнение контрольных нормативов и тренировочных работ
12	Упражнения на развитие гибкости	1	8	9	выполнение контрольных нормативов и тренировочных работ
13	Спортивная гимнастика	1	4	5	зачет
14	Упражнения на развитие силы	1	9	10	выполнение контрольных нормативов и упражнений;
15	Контрольно-физкультурное мероприятие с упражнениями	—	3	3	тестовый контроль по нормативам ГТО

3 модуль «Быстрее, выше, сильнее»					
16	Туристская подготовка (основные туристские навыки)	1	3	4	тестирование по терминологии;
17	Подвижные игры на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	1	4	5	диагностика выполнения упражнений во время игры
18	Подвижные игры на развитие памяти, внимания, воображения, мышления.	1	4	5	диагностика выполнения упражнений во время игры
19	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	1	4	5	выполнение контрольных нормативов и упражнений;
20	Спортивный праздник «Мой друг ГТО!»	1	3	3	Зачет
21	Контрольно-физкультурное мероприятие с упражнениями	-----	3	3	тестовый контроль по нормативам ГТО
	<i>Всего</i>	20	88	108	

Содержание учебного плана

1 модуль «Введение в общеобразовательную программу»

Цель модуля: формирование основ физической культуры

Задачи модуля:

- Обеспечить усвоение общих понятий о физической культуре.
- Содействовать развитию особенности восприятия физических упражнений.
- Развитие двигательных качеств и умений человека.

Тема №1 Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и охране. Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями

Теоретическое занятие: инструктаж по ТБ и охране.

Знакомство с основными разделами и темами программы.

Форма контроля: собеседование в форме вопрос-ответ «Техника безопасности»; Входные контрольные испытания, соответствующие возрастной ступени ВФСК «ГТО»

Тема №2 История развития и становления ГТО

Теоретическое занятие: история развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО.

Практическое занятие: разминка. Групповые и парные тренинги на развитие внимания, воображения, взаимодействие.

Форма контроля: тестирование по терминологии;

Тема №3 Развитие двигательных качеств и умений человека

Теоретическое занятие: основные двигательные качества человека. Гетерохронность развития и формирования двигательных качеств.

Практическое занятие: особенности развития конкретного двигательного качества. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств.

Форма контроля: коллективный анализ работы

2 модуль «Формирование двигательных умений и навыков»

Цель модуля: формирование двигательных умений и навыков.

Задачи модуля:

- Обеспечить усвоение двигательных навыков
- Содействовать развитию особенности восприятия физических упражнений
- Способствовать физическому развитию детей.

Тема 4 Общефизические упражнения

Теоретическое занятие: понятие «общефизические упражнения»

Практическое занятие: упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов и тренировочных работ

Тема №5 Беговая подготовка

Теоретическое занятие: понятие «спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом».

Практическое занятие: повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением

отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Форма контроля: оценка техники

Тема № 6 Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Теоретическое занятие: понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Практическое занятие: метание мяча 150 г на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов и тренировочных работ.

Тема №7 Спортивные игры

Теоретическое занятие: понятие «спортивные игры»

Практическое занятие: эстафеты. Знакомство с играми: футбол, волейбол, баскетбол.

Форма контроля: коллективный анализ работы;

Тема № 8 Бег на выносливость

Теоретическое занятие: влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы.

Практическое занятие: смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности)

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов и упражнений;

Тема №9 Техника прыжков

Теоретическое занятие: понятие « координационными способностями (КС)».

Практическое занятие: выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10—15 м.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов и упражнений.

Тема №10 Прыжки в длину с места.

Теоретическое занятие: понятие «группировке КС».

Практическое занятие: прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов и тренировочных работ

Тема №11 Лыжная подготовка

Теоретическое занятие: правила техники безопасности. Техника лыжных ходов.

Практическое занятие: передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50—100 м — 4—5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов и тренировочных работ

Тема №12 Упражнения на развитие гибкости

Теоретическое занятие: техника выполнения. Правила техники безопасности

Практическое занятие: Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов и тренировочных работ.

Тема №13 Спортивная гимнастика

Теоретическое занятие: понятие «гимнастика». История появления этого вида спорта.

Практическое занятие: акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки назад в группировке.

Форма контроля: зачет.

Тема №14 Упражнения на развитие силы

Теоретическое занятие: правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практическое занятие: подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа 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.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов и упражнений;

Тема №15 Контрольно-физкультурное мероприятие с упражнениями

Практическое занятие: мероприятие с упражнениями по сдаче нормативов ГТО.

Форма контроля: тестовый контроль по нормативам ГТО.

3 модуль «Быстрее, выше, сильнее»

Цель модуля: совершенствование физических упражнений

Задачи модуля:

- Обеспечить усвоение физических упражнений
- Содействовать развитию особенности восприятия физической культуры.
- Способствовать воспитанию организованности, внимания.

Тема №16 Туристская подготовка (основные туристские навыки)

Теоретическое занятие: Основы туристических навыков. Правила техники безопасности в туризме.

Практическое занятие: Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

Форма контроля: тестирование по терминологии;

Тема №17 Подвижные игры на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств

Теоретическое занятие: правила игры.

Практическое занятие: «Бег с преследованием»
«Встречный бег», «Скоростная эстафета».

Форма контроля: диагностика выполнения упражнений во время игр.

Тема № 18 Подвижные игры на развитие памяти, внимания, воображения, мышления.

Теоретическое занятие: правила игры.

Практическое занятие: «Фрисби», «Минное поле», «Карта сокровищ»

Форма контроля: диагностика выполнения упражнений во время игры

Тема №19 Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики

Теоретическое занятие: правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практическое занятие:

Комплекс №1

1. Потягивание.

Руки сцепить в замок, потянуться вверх, встав на носочки

2. Ходьба на месте. Ходьба высоко поднимая колени. Ходьба на пятках, на носках, на внутренней стороне ступни, на внешней.

3. Поднятие рук вверх (вдох), одновременно поднимая голову, смотреть на кисти рук, вернуться в и. п. (выдох).

4. Вращения головой, кистями рук, вращение в локтевых суставах и коленных.

5. Ноги врозь, руки за головой. Повороты туловища вправо и влево.

6. Наклоны вперед.

7. Касание пола.

8. приседания.

9. Расслабление.

Комплекс №2.

1. Ходьба на месте. «Раз-два».

2. Наклоны вперед.

3. Касание ног. «Мельница».

4. Подъем рук вверх рывком. «Буратино».

5. Ходьба с резкими поворотами. «Робот».

6. Повороты туловища. «Флюгер».

7. Прыжки на месте «Кузнечик».

8. Бег с разворотами на 180 градусов.

9. Расслабление.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов и упражнений;

Тема №20 Спортивный праздник «Мой друг ГТО!»

Теоретическое занятие: содержание нормативов выполнения тестов комплекса

Практическое занятие: выполнение нормативов ГТО.

Форма контроля: Зачет

Тема №21 Контрольно-физкультурное мероприятие упражнениями

Практическое занятие: мероприятие с упражнениями по сдаче нормативов ГТО.

Форма контроля: итоговый тестовый контроль по нормативам ГТО

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение.

Для повышения результативности образовательного и воспитательного процесса используются следующие педагогические технологии:

– технология групповой работы (учебная группа делится на подгруппы для выполнения конкретных задач. Результат –умение работать командой);

–лично-ориентированное обучение (управление обучением с позиции интересов учащихся, постоянное проявление веры в их возможности и перспективы развития.

–здоровьесберегающие технологии (стремление вести и пропагандировать здоровый образ жизни, физическое развитие на занятиях);

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические. Выбор методов обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения технологии выполнения заданий, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

2.2. Материально – техническое обеспечение.

Для успешной реализации данной программы необходимы:

Спортивный зал, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м), комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты). Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные. Палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, канат, гимнастический подкидной мостик, кегли, обруч, рулетка измерительная, щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная, аптечка. Ворота для мини-футбола.

ПРИНЯТО:
 На педагогическом совете
 Протокол № _____
 От « ____ » _____ 2022 года.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор РПКГ
 _____ И.А. Бондаренко
 « ____ » _____ 2022 года

2.3. Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «С ГТО по жизни»
на 2022-2023 учебный год

Год обучения	сентябрь			октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май		Всего часов	Теория		Практика			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		34	35		36		
	05.09-11.09	12.09-18.09	19.09-25.09	26.09-30.09	03.10-09.10	10.10-16.10	17.10-23.10	24.10-30.10	31.10-06.11	07.11-13.11	14.11-20.11	21.11-27.11	28.11-04.12	05.11-12.12	12.12-18.12	19.12-25.12	26.12-30.12	26.12-31.12	09.01-15.01	16.01-22.01	23.01-31.01	30.01-05.02	06.02-12.02	13.02-19.02	20.02-28.02	01.03-05.03	06.03-12.03	13.03-19.03	20.03-26.03	27.03-31.03	03.04-09.04	10.04-16.04	17.04-23.04	24.04-30.04	15.05-21.05	22.05-28.05				
1 группа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	72	20	52	
2 группа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	72	20	52		
3 группа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	72	20	52		
4 группа	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	108	20	88		

- входная, промежуточная и итоговая диагностика
 - каникулярный период
 – занятия по расписанию.

Оценочные материалы.

Предметные.

Система оценки.

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 в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольно-физкультурного мероприятия. Для фиксации результатов по тестированию к проведению праздника привлекаются классные руководители 5-6,7-9,10-11 классов.

Тестирование проходит по следующим испытаниям:

1. 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 (далее – ИП): стоя на полу или 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 полу участник по

команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. 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 «+».

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. 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 пола или «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.

Скоростные возможности.

3. Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две

параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Участники стартуют по 2 человека. Критерий оценивания согласно таблице нормативов ВФСК ГТО по возрастным категориям.

4. Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека. Критерий оценивания согласно таблице нормативов ВФСК ГТО по возрастным категориям.

5. Скоростно-силовые возможности.

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. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Критерий оценивания согласно таблице нормативов ВФСК ГТО по возрастным категориям.

6. 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. Критерий оценивания согласно таблице нормативов ВФСК ГТО по возрастным категориям.

7. Выносливость.

Бег: на 1500 м – 11-12 лет

на 2000 м- 13-15 девушки

на 3000 м-16-17 мальчики

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке спортивной площадки. Критерий оценивания согласно таблице нормативов ВФСК ГТО по возрастным категориям.

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

I ступень (возрастная группа 8 лет)

N п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		Бро нзо вый зна к отл ичи я	Серебр яный зна к отлич ия	Золот ой зна к отлич ия	Бронзовы й зна к отличия	Серебр яный зна к отлич ия	Золотой зна к отличия
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	+1	+3	+7	+3	+5	+9

	скамьи - см)						
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

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-	6	6	7	6	6	7

спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс)						
--	--	--	--	--	--	--

II ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		Бронзо вый знак отличи я	Серебр яный знак отличи я	Золот ой знак отли чия	Бронзовы й знак отличия	Серебр яный знак отличи я	Золотой знак отличия
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	+2	+4	+8	+3	+5	+11

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)						
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

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Уровень сложности	Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный

	знак отличия	знак отличия	знак отличия	отличия	знак отличия	отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8

III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (колво раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору:							

5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами и	Достать пол пальцами и	Достать пол ладоням и	Достать пол пальцами и	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневм. положения сидя или стоя с упорами на коленей о стол или стойку, из положения лежа (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		5	6	7	5	6	7

IV степень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6

2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами и	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами и	Достать пол ладоням и
Испытания (тесты) по выбору:							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин.,	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30

	сек.)						
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
9	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		6	7	8	6	7	8

V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	—	—	—	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (с)	15.00	14.30	12.40	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	—	—	—	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	—	—	—
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16

Испытания (тесты) по выбору

5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	—	—	—	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	—	—	—	19.00	18.00	16.00
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	—	—	—
10.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний		13	13	13	13	13	13

(тестов) в возрастной группе						
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО	7	8	9	7	8	9

Оценка достижений по итогам промежуточного и итогового контроля.

- Улучшены результаты в 1-2 видах комплекса ГТО - 3 балла
- Улучшены результаты в 3-4 видах комплекса ГТО - 6 баллов
- Улучшены результаты в 4-6 видах комплекса ГТО - 8 баллов
- Улучшены результаты во всех видах комплекса ГТО - 10 баллов

Входной контроль (результаты выполнения тестирования видов)	Промежуточный (результаты выполнения тестирования видов)	Итоговый (результаты выполнения тестирования видов)	Оценка

Сумма баллов промежуточного тестирования рассчитывается от результатов входного контроля.

Сумма баллов итогового тестирования рассчитывается от результатов промежуточного контроля.

Оценка равна сумме баллов промежуточного и итогового тестирования.

Отлично - 16-20 баллов.

Хорошо - 12-15 баллов.

Удовлетворительно - 9 -11 баллов.

Метапредметные оценочные материалы

Высокий уровень 80-100%	Средний уровень 50-80%	Низкий уровень менее 50%
Учащийся умеет самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности, планировать пути достижения целей соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать	Учащийся определяет цели и задачи своей деятельности, планирует пути достижения целей, соотносит свои действия с планируемыми результатами с помощью педагога, умеет работать	Учащийся не умеет определять цели и задачи своей деятельности, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать

мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.	индивидуально и в группе	мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально, но работает в группе.
Учащийся имеет развитые двигательные качества (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, сила, выносливость)	У обучающегося достаточно развиты двигательные качества (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, сила, выносливость).	У обучающегося не достаточно развиты двигательные качества (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, сила, выносливость).

Личностные оценочные материалы

Высокий уровень 80-100%	Средний уровень 50-80%	Низкий уровень менее 50%
Учащийся активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Учащийся включается в общение и взаимодействие со сверстниками с помощью педагога.	Учащийся плохо включается в общение и взаимодействие со сверстниками.
Учащийся проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Учащийся проявляет положительные качества личности.	Учащийся проявляет положительные качества личности не достаточно.
Учащийся отзывчив, дисциплинирован, добросовестен, трудолюбив, любознателен и проявляет упорство в достижении поставленных целей;	Учащийся дисциплинирован, трудолюбив, проявляет интерес к предмету.	У учащегося слабая дисциплина, он не любит трудиться, интерес к предмету проявляет слабо.
Учащийся имеет достаточно сформированные гражданско-патриотические качества, имеет потребность в ведении здорового и безопасного образа жизни.	Учащийся имеет потребность в ведении здорового и безопасного образа жизни, но гражданско-патриотические качества не достаточно сформированы.	У обучающегося гражданско-патриотические качества не достаточно сформированы, он не имеет потребности в ведении здорового и безопасного образа жизни.

Оценка уровня освоения ДООП «С ГТО шагай по жизни»

1. Изменение уровня основных физических качеств обучающихся (быстрота, сила, выносливость, гибкость)
2. Количество спортивных мероприятий, в которых учащийся принял участие.
3. Количество систематически посещаемых занятий, включая каникулы.
4. Соотношение количества учащихся усвоивших и самостоятельно применяющих упражнения программы «С ГТО шагай по жизни» на начало и конец обучения (по результатам наблюдения и опроса).
5. Количество учащихся прошедших тестирование на знание правил ВСК «ГТО»

2.5.Список литературы и электронных ресурсов для педагога.

- 1.Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- 2.КолодницкийВ.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2012.-93 с.
- 3.Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
- 4.Щербакова, Е. В. К вопросу о подготовке учащихся к выполнению нормативов ГТО / Е. В. Щербакова // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2017. – № 1. – С. 148–154.

для учащихся и родителей

- 1.Воронова В. Я. «Творческие игры младших дошкольников». М.: Просвещение, 2019г.
2. Зеличенко В.Б., НикитушкинВ.Г. ,ГубаВ.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2019.
- 3.Квартальнов В.А. Теория и практика туризма.М.,2013.
4. Минский Е. М. «Игры и развлечения в ГПД». М.: Просвещение 2018
- 5.Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
- 6.Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.

Электронные ресурсы

1. <http://www.gto.ru> - Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
2. <http://www.agrosport.ru/gto> - сайт Регионального центра тестирования ГТО
3. <http://soiro64.ru/pedagogam/gto> - ресурс для дистанционных форм обучения
4. <http://www.edu.ru> - Образовательный портал «Российское образование»
5. <http://saratov.pfdo.ru/app/> - портал Саратов ПФДО