муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская средняя общеобразовательная школа №23»

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета Протокол №1 от 30.08.2023г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по воспитательной работе Дёмина Л.А.	УТВЕРЖДЕНО И.о.директора МБОУ "Александровская СОШ №23" Бубнова О.Н. Приказ №159 от «30» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ГТО»

(по спортивно-оздоровительному направлению)

на 2023-2024 учебный год
для обучающихся 1-4 классов
(срок реализации 1 год)
форма реализации программы - очная

Составитель:
Мелкозерова Наталья Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

д.Александровка, 2023 г.

1. Пояснительная записка

Актуальность программы - в современном обществе люди ведут малоподвижный образ жизни. Живя в век высоких технологий, современные дошкольники предпочитают компьютерные игры, просмотром мультфильмов, многие родители мало времени уделяют физическому воспитанию своих детей.

Малоподвижный образ жизни, несоблюдение режима дня, несбалансированное питание ухудшают физическое состояние и здоровье. С каждым годом растет количество хронических заболеваний, как среди детского, так и взрослого населения, прогрессирует гиподинамия.

Постоянное движение ребенка, его развитие - это принцип естественного воспитания. Комплекс ГТО весьма органично вписывается в данный процесс в качестве завершающего фактора и повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, ознакомить детей с основными видами спорта. Во время физкультурных мероприятий дети не только получат радость от своих результатов, но и научатся переживать за товарищей, а также почувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

Новизна Программы «Навстречу к ГТО» - Новизна программы состоит в применении нового разделения процесса обучения по этапам, что позволяет осуществлять дополнительные вливание извне в любой из этапов воспитательно-образовательного процесса, с учетом индивидуальных психолого- физиологических особенностей детей.

Цель:

-осуществление подготовки учащихся к сдаче нормативов ГТО

-ознакомления с требованиями комплекса ГТО.

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 участниковобразовательного процесса в здоровый образ жизни.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у

обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Программа предусматривает достижение следующих результатов:

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

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

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

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно- оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Категория обучающихся по программе

Возраст воспитанников, участвующих в реализации данной программы 6-10 лет. На обучение по программе принимаются все желающие. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются дошкольники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки врача, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. Школьники, относящиеся к специальной медицинской группы - их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Занятия проводятся с нагрузкой 1 час в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, ознакомление с остальными разделами правил проведения сдачи нормативов и некоторыми вопросами теории.

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “ГТО” предназначена для учащихся 1-4 классов.

1 класс – 34 часа

2 класс – 34 часа

3 класс - 34 часа

4 класс - 34 часа, вместе 136 часов.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся. Возраст детей, на которых рассчитана программа по «ГТО» 6 -10 лет.

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

Формы и методы контроля: текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий (испытания (тесты).Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») с присвоением золотых , серебряных и бронзовых знаков отличия. подвижных игр, игр - эстафет и соревнований.

Формы работы

- индивидуальная (каждый ребенок должен выполнить все задания);
- групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание);
- коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной работы дети работают все вместе, не разделяя обязанностей)

Дополнительные формы:

- спортивно-массовые мероприятия (участие в соревнованиях)

Принципы, лежащие в основе программы

- *Принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, технической, тактической подготовок, воспитательной работы, педагогического контроля);
- *Принцип преемственности,* определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей технической и тактической подготовленности;
- *Принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей воспитанников, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Формы реализации Программы

- Усвоение теоретических знаний (беседа с воспитанниками по изученным теоретическим темам);
- Овладение практическими навыками, выполнение нормативов комплекса ГТО (1 ступень).

Формы контроля и подведение итогов реализации программы

В течение года проводится три вида контроля:

- *стартовый* - выполняет функцию первичного среза и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов по ОФП.
- *промежуточный* - предназначен для отслеживания динамики обученности воспитанников и коррекции деятельности педагога и воспитанников для улучшения физических показателей. Время проведения - первая половина февраля Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.
- *итоговый* - проводится с целью оценки уровня и качества освоения воспитанниками комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Формы контроля: теоретический опрос - апрель, выполнение нормативов ГТО - по графику

Центра тестирования.

2.Учебно-тематический план образовательной программы

№	Название темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля	Всего часов
1	Техника безопасности на занятиях	0,5			0,5
2	Правила ГТО	0,5			0,5
3	Спортивная терминология	1,5		Теоретический тест	1,5
4	Правила соревнований по легкой атлетике и лыжной подготовке	0,5			0,5
5	Техническая подготовка		15	Контрольный Тест (практика)	15
6	Тактическая подготовка		13	Контрольный Тест (практика)	13
7	Участие в соревнованиях		3 ч	Контрольный Тест (практика)	3 ч
	Итого	3	31		34

1. Содержание занятий

1. Вводное занятие Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках.

2. **Телесное (соматическое) воспитание.** Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

3. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Охотники и утки» , «Удочка», «Челнок».

4. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или

подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»: « Кто сильнее », «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».

5. **Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.** Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на 60м «Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Команда быстроногих».

7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности): Парные гонки, Веселые лыжники, «Перехват мяча», «Выбивали», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты»,

«Сороконожка на лыжах»

8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»): те же, что для учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

«Лиса и куры», «Прыжок за прыжком»

9. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье): эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».

10. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов: «Толкание ядра», «Бомбардиры», «Точная подача»

«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Подвижная цель».

11. Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

12. Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

13. **Спортивная культура и спортивное воспитание).**Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

14. Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.

15. **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 «+».

16. **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 I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф 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 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, 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 испытании (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

17. **Скоростные возможности**

Челночный бег 3х10 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.7

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.

18. **Скоростно-силовые возможности**

Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.3 Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

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.

Метание мяча.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина

коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

19. **Выносливость**

6 -минутный бег

Бег 1 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любо ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Смешанное передвижение до 1 км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Методическое обеспечение.

Форма организации занятия - групповая, занятия проводятся в А группах, численный состав группы -20 человек.

Обучение происходит в игровой форме с использованием общеразвивающих упражнений, упражнений для развития скоростной реакции, упражнений с отягощением, статических, динамических упражнений, упражнений на координацию,

Техническое оснащение занятий.

Для занятий необходимо иметь:

Учебные темы	**Комплекты инвентаря и оборудования**	**Количество**
1	**2**	**3**
Легкая атлетика	Секундомер	
	Рулетка	1 шт
	Барьеры	3 шт
	Фишки	10 шт

	Мишень для метания	3 шт
	Мячи для большого тенниса	10 шт
	Набивные мячи	100 шт
	Гантели (1 кг)	5 пар
	Гимнастическая палка	10 шт
	Скакалка	15 шт
	Кубики пластмассовые	30 шт
	Стойки для отжимания	4 пары
	Канат	1
Лыжная подготовка	Лыжи	20 пар

Календарный учебный график.

6-8 лет

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**			**Дата изучения**	**Виды, формы контроля**
		всего	**контрольные работы**	**практические работы**		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в	1	0	1		Практическая работа;
2.	Телесное воспитание. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного	1	1	0		Тестирование;
3.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам в длину с разбега.	1	0	1		Практическая работа;

5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1	0	1		Устн ый опрос .
6.	Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развития быстроты.	1	0	1		Практическая работа;
7.	Челночный бег 3*10 м с кубиком и без предметов, бег –	1	0	1		Практическая работа;
8.	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	1	0	1		Практическая работа;
9.	Подвижная игра «Бег командами» - развитие общей выносливости	1	0	1		Практическая работа;
10.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
11.	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности	1	0	1		Практическая работа;
12.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»	1	0	1		Практическая работа;
13.	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	1	0	1		Практическая работа;
14.	Подвижные игры на развитие быстроты «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу»	1	0	1		Практическая работа;
15.	Подвижные игры на развитие выносливости: Выбивалы», «Регби»	1	0	1		
16.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: метание теннисного мяча весом 150г	1	0	1		

17.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Передачи волейболистов», «Только снизу»	1	0	1		
18.	Челночный бег 3*10 м с кубиком и без предметов, бег – 30м, 60м	1	0	1		
19.	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	0	1		
20.	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 800 м без учета времени.	1	1	0		Тестирование;
21.	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 800 м без учета времени.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Лыжная подготовка. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Лыжная подготовка. Бег змейкой. Собери пазл.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1	0	1		Практическая работа;
26.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Удочка», «Челнок»	1	0	1		Практическая работа;
27.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»	1	0	1		Практическая работа;
28.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: Метание мяча весом 150 г	1	0	1		Практическая работа;

29.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: Метание мяча весом 150 г	1	0	1		Практическая работа;
30.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Передачи волейболистов», «Только снизу»	1	0	1		Практическая работа;
31.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Удочка», «Челнок»	1	0	1		Практическая работа;
32.	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	1	0	1		Практическая работа;
33.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»	1	1	0		Тестирование;
34.	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	1	0	1		Практическая работа;

8 -10 лет

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**			**Дата изучения**	**Виды, формы**
		всего	**контрольные**	**практические работы**		
1.	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения.	1	0	1		Практическая
2.	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная	1	1	0		Тестирование;
3.	Бег 30 м. Метания мяча на дальность.	1	0	1		Практическая
4.	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	0	1		Практическая
5.	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1		Устный опро

6.	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук	1	0	1		Практическая работа;
7.	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	0	1		Практическая
8.	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам	1	1	0		Тестирование
9.	Подвижные игры. Пионербол.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1	0	1		Устный опрос; Практическая
11.	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1		Практическая работа;
12.	«Веселые старты»	1	0	1		Практическая
13.	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	1	0	1		Практическая работа;
15.	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	1	0		Тестирование

19.	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 800 м без учета времени.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Игра в ручной мяч	1	0	1		Практическая работа;
23.	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Игра «мини-баскетбол»	1	0	1		Практическая работа;
25.	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания	1	0	1		Практическая работа;
29.	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	0	1		Практическая работа;

31.	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук	1	0	1		Практическая работа;
33.	Выполнение норм комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
34.	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	1	0	1		Практическая работа;

Контрольно – измерительные материалы
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
6-8 лет

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						физические качества, прикладные навыки умения
		Мальчики			Девочки			
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	**Выносливость**
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	**Скоростно-силовые возможности**

3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	**Гибкость**

	Наименование испытания (теста)	**Нормативы**						Физические качества, прик-ладные навыки умения
		Мальчики			**Девочки**			
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото	
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мячав цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	**Координационные способности**
	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	**Прикладные навыки**
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценкакоторых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для		5	5	5	5	5	5	

получения знака Комплекса							

№п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик-ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	**Скоростные возможности**
2.	Смешанное передвижениена 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	**Выносливость**
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижениепо пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	**Сила**
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+ 9	**Гибкость**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик-ладные навыки умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длинус места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	**Скоростно-силовые возможности**
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мячав цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	**Координационные способности**
	Челночный бег 3х10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	**Прикладные**
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценкакоторых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимовыполнить для получения знака отличия		5	5	6	5	5	6	

Комплекса							

Список литературы для детей

1. Автор: Барышников Виталий Яковлевич, Художник: Попович О. В., Редактор: Петухова Е. Ю.

Издательство: Русское слово, 2018 г.

Список литературы

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне» (ГТО)»

2. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

3. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С. 174-176.

4. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.

5. Пушкарева И. Н. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в среднем специальном учебном заведении / И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 2. – С. 255-259.

6. Прокофьева Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17-19.

7. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689-693