

МБОУ «Большеколпанская средняя общеобразовательная школа»

## **Программа дополнительного образования**

### **«ГТО НА ОТЛИЧНО!»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7-11 (1-11 класс)

Составила учитель физической культуры:

Янькина С.Н.

2020-2021 учебный год

Гатчинский район

Д. Большие Колпаны

## **Пояснительная записка**

### **1. Направленность дополнительной образовательной программы.**

Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

### **2. Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность.**

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа секции составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа секции рассчитана на учащихся в возрасте от 6 до 16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений.

Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

### **3. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.**

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин и др.

Реализация этой цели будет способствовать решению таких важных задач, как:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- освоение 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;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Данная рабочая программа для 1-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**4. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной: Программа рассчитана на обучающихся 1-11 классов (6-16 лет).**

**5. Срок реализации программы – 1 год (35 часов)**

**6. Формы и режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.**

**7. Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО**

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

**8. Форма подведения итогов.**

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является проведение контрольных занятий, участие в фестивалях ГТО.

## **9.Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

### **В своей работе мы используем следующие методы:**

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

## **10.Материальная база**

Занятия с обучающимися проходят:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Канат;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;

- Лыжи, палки;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

## 11. Тематический план

1-11 класс

|                              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Классы                       | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| Теоретическая подготовка     | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| Бег на короткие дистанции    | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| Бег на длинные дистанции     | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| Силовая подготовка           | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| Развитие гибкости            | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| Прыжок в длину с разбега (м) |    |    |    |    | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
|                              | 5  | 5  | 5  | 5  |    |    |    |    |    |    |    |
| Прыжок в длину с места (см)  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Метание мяча (гранаты)       | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |
| Лыжная подготовка            | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |
| Контрольные испытания        | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 10. Итого часов:             | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |

## Содержание программы

### 1. Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт в РФ; Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи; Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 1-4 ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

### 2. Бег на короткие дистанции:

Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат.

### **3.Бег на длинные дистанции:**

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) .Дистанция 1 км (на беговой дорожке):

- 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.;
- 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.;
- 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м;
- 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.
- 5) бег 3000 м

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100— 150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке».

### **4.Силовая подготовка:**

Подтягивание из виса на высокой перекладине : 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.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине: вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке).

### **5.Развитие гибкости:**

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.

### **6. Прыжок в длину с разбега (м). Прыжок в длину с места (см)**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами :выпрыгивание из полу- приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. 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.

Прыжок в длину с разбега: Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

## **7. Метание мяча (гранаты)**

Метание мяча в цель: 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).

Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

## **8. Лыжная подготовка:**

Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двушажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (45—50 с). Передвижение на лыжах до 2-5 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности

## **9. Контрольные испытания:**

Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней, включая обязательные и испытания по выбору.

1 ступень 6-8 лет

3 ступень 11-12 лет

5 ступень 16-18 лет

2 ступень 9-10 лет

4 ступень 13-15 лет

## **10. Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО**

1. Бег на короткие дистанции проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. 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.
3. 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 (участники 1 ступени).
4. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.
5. 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.).



6. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.
7. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.
8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».
9. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм(участники 1 ступени).
10. Участники 2 ступени комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.
11. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.
12. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.
13. Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.
14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

## 11. Учебно-тематическое планирование

| № Темы занятий | Кол-во | Описание примерного содержания занятий |
|----------------|--------|--|
|----------------|--------|--|

|     |  | <b>часов</b> |  |
|-----|--|--------------|--|
| 1   | Теоретическая подготовка   | 1            |  |
| 1   | Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м | 1            | Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.   |
| 2   | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.                          | 1            | Бег равномерный и переменный на 400, 600, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. |
| 3   | Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.           | 1            | Кросс на дистанции до 1500 км.   |
| 4   | Бег 1000-1500м в сочетании с дыханием.                                     | 1            | Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30мин (для разных возрастных групп).  |
| 5   | Бег на результат. Сдача контрольного норматива.                            | 1            | 1 ступень - бег 500м или 1000м без учета времени.  |
|     | Бег на короткие дистанции  |              | 2 ступень - бег 1000м или 1500м без учета времени.   |
| 1   | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.    | 1            | Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).  |
| 2   | Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.                                      | 1            | Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.   |
| 3   | Интервальная тренировка - чередование скорости бега.                       | 1            | Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.                                       |
| 4   | Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.                         | 1            | Выполнения упражнений в максимальном темпе.  |
| 5   | Бег на короткие дистанции на результат.                                    | 1            | Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.   |
|     |  |              | 1 ступень - бег 30 (с)   |
|     |  |              | 2 ступень - бег 30,60м (с)   |
|     |  |              | 3 ступень- бег 60м   |
|     |  |              | 4 ступень-бег 60 м, 100м   |
|     |  |              | 5 ступень-бег 60 м, 100м   |
| 1,2 | Силовая подготовка Упражнения на развитии силы рук.                        | 2            | Сочетание различных видов упражнений и спортивного инвентаря.  |
| 3   | Упражнения на  | 1            | Сочетание различных видов упражнений и   |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | развитии мышц<br>брюшного пресса.  |   | спортивного инвентаря.  |
| 4 | Сдача контрольного<br>норматива.   | 1 | Подтягивание и отжимание.   |
|   | Развитие гибкости  |   |   |
| 1 | Упражнения на<br>развитие гибкости с<br>помощью партнера.                      | 1 | Упражнения с широкой амплитудой движения.<br>Упражнения с помощью партнера (пассивные<br>наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).   |
| 2 | Упражнения на<br>развитие гибкости с<br>отягощением.                           | 1 | Упражнения с гимнастической палкой или сложенной<br>вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с<br>различными положениями предметов (вверх, вперед,<br>вниз, за голову, на спину).  |
| 3 | Упражнения на<br>развитие гибкости с<br>использованием<br>собственной силы.    | 1 | Упражнения типа «полоса препятствий»: с<br>перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с<br>различными перемещениями, переноской нескольких<br>предметов одновременно (четырёх баскетбольных,<br>набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.                                       |
| 4 | Упражнения на<br>развитие гибкости с<br>помощью эспандера или<br>амортизатора. | 1 | Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с<br>набивными мячами.  |
| 5 | Упражнения на<br>развитие гибкости на<br>снарядах.                             | 1 | Упражнения на гимнастической стенке,<br>гимнастической скамейке.  |
|   | Метание мяча   |   |   |
| 1 | Обучение финальному<br>усилию в метании с<br>места.                            | 1 | Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами,<br>кистевыми эспандерами, теннисными мячами<br>(сжимание). Имитация броска с амортизатором<br>(резинovým бинтом).  |
| 2 | Обучение разбегу в<br>метании малого мяча.                                     | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных<br>исходных положений (в основной стойке, на коленях,<br>сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения,<br>махи, отведение и приведение, рывки одновременно<br>обеими руками и разновременно, то же во время<br>ходьбы и бега. |
| 3 | Метание с разбега в<br>горизонтальную цель.                                    | 1 | Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов<br>разбега, с постепенным увеличением расстояния.  |
| 4 | Метание с разбега в<br>вертикальную цель.                                      | 1 | Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов<br>разбега, с постепенным увеличением расстояния.  |
| 5 | Метание в полной<br>координации на<br>дальность.                               | 1 | Метание мяча (гранаты) 150г. в сектор для метания с<br>разбега.   |
| 6 | Сдача контрольного<br>норматива.   | 1 | Метание мяча (гранаты) на результат.  |
|   | Льжная подготовка  |   |   |
| 1 | Работа рук и ног без<br>палок в попеременных<br>ходах.                         | 1 | Выполнение упражнений на месте (имитация<br>попеременного хода), на учебном круге   |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 2 | Работа попеременным ходом с палками.                                     | 1 | Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.<br>Прохождение дистанции в полной координации   |
|   | Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.                  |   | 1 ступень – 500 м на время или 1 км без учета времени.<br>2 ступень – 1 км на время или 1500км без учета времени.  |
| 3 | Сдача контрольного норматива.  | 1 | 3 ступень – 2 км на время или 3000км без учета времени.<br>4 ступень – 2 км на время или 3000 км без учета времени.<br>5 ступень – 3000 км на время или 5000км без учета времени.  |
|   | Прыжок в длину   |   |  |
| 1 | Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. | 1 | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.   |
| 2 | Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.          | 1 | Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.  |
| 3 | Прыжки через скамейку в длину и высоту.                                  | 1 | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. |
| 4 | Прыжок в длину – одинарный, тройной.                                     | 1 | Прыжки с разного разбега по 3 попытки.   |
| 5 | Прыжок в длину с места на результат.                                     | 1 | Прыжки с места на результат.   |
|   | Контрольные нормативы по ГТО   |   |  |
| 1 | Контрольные нормативы по ГТО.  | 1 | Сдача контрольных нормативов.  |

### 13. Литература

1. [Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1999.](#)
2. [Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1997.](#)
3. [Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1997.](#)
4. [Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1992.](#)

5. [Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1990.](#)
6. [Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1998.](#)
7. [Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1998.](#)
8. [Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1996.](#)
9. Сайт ВФСК ГТО.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение», 2000.