

Управление образования администрации г. Кемерово
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №50 имени Бабенко Алексея Алексеевича»

Принята на заседании
методического совета
от 30.08.2021
протокол №1



**Дополнительная общеобразовательная развивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ГТО – путь к здоровью»**

Возраст учащихся: 11 - 17 лет.
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Савиченко Екатерина Григорьевна
учитель физической культуры

г. Кемерово, 2021

Структура программы

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы».....**Ошибка!**

Закладка не определена.

- 1.1. Пояснительная записка.....3
- 1.2. Цель и задачи программы.....4
- 1.3. Содержание программы.....4
- 1.4. Ожидаемые результаты.....10

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....**Ошибка!**

Закладка не определена.11

- 2.1 Календарный учебный график.....11
- 2.2 Условия реализации программы.....12
- 2.3 Формы аттестации.....13
- 2.4 Оценочные материалы.....15
- 2.5 Методические материалы.....15
- 2.6. Список литературы.....16
- Приложение.....18

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО – путь к здоровью» направлена на организацию работы школьной спортивной секции. Восстановление норм ГТО - возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Направленность данной программы - сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением. Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, рабочими программами «Физическая культура. Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Дополнительная общеобразовательная программа «ГТО - путь к здоровью» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 50 имени Бабенко Алексея Алексеевича» г. Кемерово и локальные акты учреждения.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребности подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Выработанная система разносторонних силовых упражнений способствует воспитанию физической культуры, развитию силы, формированию пропорциональной фигуры и укреплению здоровья. В процессе занятий ребята будут выполнять нормативы комплекса ГТО. Программа предоставляет возможности детям, достигшем 11-летнего возраста, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Новизна заключается в возрождении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества.

Педагогическая целесообразность:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Отличительные особенности программы данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Адресат программы Программа адресована обучающимся в возрасте 11 - 17 лет. Количество детей в группе до 15.

Допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинской справки. 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 терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

Объем программы подобран из расчета проведения занятий по 1 часа в неделю (34 часов в год). Срок освоения программы 1 год обучения.

Форма занятий очная, групповая. Занятия организуются в большом спортивном зале МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 50 имени Бабенко Алексея Алексеевича».

1.2. Цель и задачи программы

Цель занятий - сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретический раздел. Введение в общеобразовательную программу	1	1		Входная диагностика уровня физической подготовленности
2	Теоретический раздел	3	1	2	Тесты

3	История развития и становления ГТО	1	1		Текущий контроль (теоретические тесты)
4	Формирование двигательных умений и навыков Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения	5	1	4	Текущий контроль (теоретические тесты)
5	Тема 2.2. Беговая подготовка	5	1	4	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
6	Тема 2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	4	1	3	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
7	Тема 2.4. Техника метания	2		2	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
8	Тема 2.5. Техника прыжков	2	1	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
9	Тема 2.8. Основы лыжной подготовки	4	1	3	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
10	Тема 2.7. Упражнения на развитие силы	1		1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)

11	Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости	1		1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
12	Тема 2.9. Туристическая подготовка	3	1	2	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
13	Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)	2		2	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
14	Итого:	34	9	25	

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю. 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 Труду и Обороне (ГТО).

Теоретический раздел.

1. Тема 1.1 История развития и становления ГТО

Теория: История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО.

Тема 1.2. Развитие двигательных качеств и умений человека

Теория: Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся. Гетерохронность развития и формирования двигательных качеств. Особенности развития конкретного двигательного качества. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств.

Раздел Формирование двигательных умений и навыков

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения

Теория. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей

Практика. 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 одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Тема 2.2. Беговая подготовка

Теория. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы.

Практика. 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.

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (10 ч). 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.

Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. 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 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью:

«Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3X10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным

переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

Тема 2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Теория. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Практика. 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».

Тема 2.4. Техника метания

Теория. Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

Практика. 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. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Тема 2.5. Техника прыжков

Теория. Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

Практика. Выпрыгивание из полуприседа 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. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Тема 2.6. Основы лыжной подготовки

Теория. Правила техники безопасности. Техника лыжных ходов.

Практика. 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.

Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50—100 м. Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25—35 мин (ЧСС 140—150 уд./мин).

Тема 2.7. Упражнения на развитие силы

Теория. Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика. **Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).** Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

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

Тема 2.8. Упражнения на развитие гибкости

Теория. Техника выполнения. Правила техники безопасности

Практика.

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.

Тема 2.9. Туристическая подготовка

Теория. Основы туристических навыков. Правила техники безопасности в туризме.

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

1.4. Ожидаемые результаты

После прохождения этапа обучения предполагаются следующие результаты:

- формирование стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- укрепление здоровья;
- овладение способами и формами организации самостоятельных занятий физической культурой,
- получение знаний об основных средствах физического воспитания, о формах их использования в учебных, тренировочных и самостоятельных занятиях,
- воспитание морально-волевых качеств личности в достижении желаемого результата.

После освоения полного объёма образовательной программы секции учащийся должен обладать следующими личностными качествами:

- быть физически крепким и морально устойчивым;
- быть физически готовым к трудовой и научной деятельности, службе в вооруженных силах;
- показывать спортивные результаты, необходимые для выполнения поставленных задач на данном этапе занятий;
- владеть навыками, полученными за время обучения.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№	Темы занятий	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
Сентябрь					
1	Введение в общеобразовательную программу	1		1	Входная диагностика уровня физической подготовленности
2	Теоретический раздел	1	2	3	
3	История развития и становления ГТО	1		1	Текущий контроль (теоретические тесты)
Октябрь					
3	Развитие двигательных качеств и умений человека		1	1	Текущий контроль (теоретические тесты)
4	Общепедагогические упражнения	1	3	4	Текущий контроль
Ноябрь					
5	Беговая подготовка	1	4	5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
Декабрь					
6	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	3	4	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
Январь					
7	Техника метания		2	2	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
8	Техника прыжков	1	1	2	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
Февраль					

9	Основы лыжной подготовки	3	1	4	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
Март					
10	Упражнения на развитие силы		1	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
	Упражнения на развитие гибкости		1	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
11	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	1	1	2	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
Апрель					
12	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	2		2	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
Май					
13	Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)		2	2	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО

2.2. Условия реализации программы

В процессе реализации программы применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- метод круговой тренировки;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы (в форме дидактического рассказа, беседы, обсуждения; инструктирования; сопроводительного пояснения; указаний и команд; оценки и др.)

Метод регламентированного упражнения который предусматривает твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав

движений, порядок повторений); по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Метод круговой тренировки. В основе круговой тренировки лежат три метода: непрерывно-поточный, поточно-интервальный и интенсивно-интервальный. Непрерывно-поточный заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода заключается в постепенном повышении мощности работы (о 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах.

Поточно-интервальный, который базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (до 50% от максимальной мощности) на каждом этапе с минимальным отдыхом.

Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его составляет 75% от максимальной. Цель его - сокращение времени работы при стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха.

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений. Этот метод используется для того, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Материально-техническое оснащение: Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ «СОШ№50», спортивная площадка. В помещении, где проходят занятия.

2.3. Формы аттестации

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия,
- тестовые упражнения,
- соревнования в отдельных видах программы и в многоборьях.

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам.

IV ступень - 13-15 лет

Количество тестов: 11-12 лет – 12, 13-15 лет - 13, 16-17 лет - 13.

Необходимо выполнить: бронзовый значок - 7 тестов, серебряный значок - 8 тестов, золотой значок - 9 тестов. Для получения знака отличия комплекса необходимо выполнить обязательные испытания по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты.

Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов.	Опрос уч-ся, тестирование.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Индивидуальной. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

2.4. Оценочные материалы

Физическая подготовка школьника, осуществляется в ходе сдачи норм ГТО. 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 Труду и Обороне (ГТО).

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: входная диагностика, текущий контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Входная диагностика – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение, проводится в начале каждого учебного года в форме опроса.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем Программы и личностных качеств обучающихся; проводится после изучения каждой темы в форме сдачи нормативов.

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия каждого года обучения и в конце первого года обучения с целью выявления уровня усвоения Программы. Форма контроля: тест, самостоятельная работа. Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися. Программы по завершению обучения, проводится в конце второго учебного года. Форма контроля: открытое занятие для родителей, сдача нормативов.

2.5. Методические материалы

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно направленного воздействия, включающих в работу определённые (требуемые) мышечные группы и системы организма, а также от методики проведения внеурочных форм занятий (физкультурно-спортивные занятия во внеурочное время в группах продлённого дня, группах общей физической подготовки, учебно-тренировочных секциях по видам спорта, во время систематических самостоятельных занятий).

Эффективность целенаправленной подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО во многом зависит от содержания и методики построения уроков с образовательно-тренировочной направленностью.

Образовательно-тренировочные уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут быть целевыми, комплексными и контрольными. Целевые (однонаправленные) уроки предусматривают преимущественно решение одной педагогической задачи, включают один двигательный компонент физической подготовки. Время основной части занятия отводится на выполнение одного вида испытаний программы комплекса ГТО, например: кроссовый бег, и т. п. Комплексные уроки предусматривают решение нескольких педагогических задач, включают 2 – 3 и более двигательных компонента программы комплекса ГТО в различных сочетаниях, например: бег на короткие дистанции (отрезки от 30 до 100 м), прыжки в длину с разбега, силовые упражнения с гантелями, набивными мячами, гириями. Занятия заканчиваются медленным бегом 3 – 5 мин, переходящим в ходьбу, с последующим выполнением дыхательных упражнений и упражнений на расслабление мышц. Это позволяет ускорить восстановительные процессы в организме.

2.6. Список литературы для педагогов.

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - сборник материалов для образовательных организаций, Москва, 2015. 92 с.
2. Муравьёв В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали [Текст]. - Москва : Физкультура и спорт, 1978.- 71 с. FB М 78-11/2957, FB М 78-11/2958.
3. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М. : Физкультура и спорт, 1989. -93 с. ISBN 5-278-00105-43.
4. Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время - М. : Просвещение, 1980.- 189 с. ISBN В пер. (В пер.) : FB В 80-56/58,FB В 80-56/57.
5. Уткин В.Л.: ГТО техника движений. - М: Физкультура и спорт 2015. -102с.
6. Уваров В.А.: К стартам готов. - М: Физкультура и спорт 2015. - 99с.

Список литературы для обучающихся.

1. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978. -158 с.
2. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 112 с.
3. Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-72с.
4. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987.-109с.

Дидактический материал.

- DVD с методическими материалами и DVD ГТО
- материалы сайтов gto.ru
- дидактическая игра «Спортики» с элементами ГТО.

III СТУПЕНЬ (возрастная группа 11-12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	Бег на 2000 м (мин,с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытание (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Прыжки в длину с разбега (см)	270	280	355	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165

7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
8	Метание мяча весом 150 (г)	24	26	33	16	18	22
9	Бег на лыжах на 2 км (мин,с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (по пересеченной местности) (мин,с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	Или из пневматической винтовки с диоптрической винтовкой с открытым прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7	8	7	7	8

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа 13-15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2000 м (мин,с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин,с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытание (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжки в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8	Метание мяча весом 150 (г)	30	34	40	19	21	27

9	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин,с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (по пересеченной местности) (мин,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрической винтовкой с открытым прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	8	9	7	8	9

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа 16-17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		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 (мин,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 и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	41	9	11	16
4	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытание (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжки 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)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
	или кросс на 3 км (по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (по пересеченной местности) (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрической винтовкой с открытым прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	8	9	7	8	9