

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7
ИМЕНИ ИСТОРИКА, ПРОФЕССОРА Н.И.ПАВЛЕНКО ГОРОДА ЕЙСКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FEF5B3E6673EB091616BD4BE9400402B
Поставщик: Казначейство России
Владелец: Лысенко Оксана Веняминовна
Действителен: до 24 мая 2024 года

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №7
им. историка, профессора Н.И. Павленко
г. Ейска МО Ейский район
_____ О.В. Лысенко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГТО»**

Уровень программы: базовый
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год: 144 ч.
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: от 16 до 18 лет

Состав группы: до 12 человек
(количество учащихся)

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная
(модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 13793

Автор-составитель:
Кальсин Антон Александрович

г. Ейск, 2023 год

Содержание программы

№	Наименование раздела, темы	Стр.
	Введение	3
1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1	Пояснительная записка программы.	3-5
1.2	Цели и задачи.	5
1.3	Содержание программы.	6-9
1.4	Планируемые результаты.	10
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	11
2.1.	Календарный учебный график	11-15
2. 2.	Условия реализации программы.	15
2. 3.	Формы аттестации.	15
2.4.	Оценочные материалы.	15-16
2. 5.	Методические материалы.	16
2. 6.	Список литературы.	17

Введение

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Спортивное направление подготавливает учащихся для успешной сдачи нормативов комплекса ГТО.

Раздел 1.1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа «ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность. Ориентирована на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Актуальность программы

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях пообщей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

Новизна программы обусловлена внедрением комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников

Педагогическая целесообразность

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности учащегося с помощью правильного планирования тренировочного процесса. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как физиология, психология, спортивная медицина

Отличительная особенности программы:

- содержание доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;

- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных и спортивных целях;
- направлена на развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма

Формы занятий - групповые тренировки.

Формы контроля- тестирование

Адресат программы

Программа предназначена для подростков 16-18 лет. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются *школьники, относящиеся к основной группе здоровья*, на основании результатов диспансеризации или 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 терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся *школьники 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.

Уровень программы, объем и сроки реализации программы

Программа предусматривает базовый уровень обучения. Объем программы: 144 часа. Срок освоения программы: 1 год (с 01 сентября по 31 мая), 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа).

Формы обучения: Очная

Программа разработана с учётом следующих принципов:

• *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

• *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;

• *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает теоретическую часть предусматривает знакомство с комплексом ГТО особенностями правильного выполнения некоторых видов и практическую часть которая предусматривает совершенствование контрольных нормативов и последующую сдачу нормативов на знак.

1.2 Цель программы

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, через внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.

Задачи:

• Образовательные:

-создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

-углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;

-развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

-обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

-формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

• Личностные

-формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

-воспитание морально-этических, эмоционально-волевых и нравственных качеств.

• Метапредметные

-развитие потребности самостоятельно заниматься физической культурой;

- формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов			Формы аттестате/ контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1 Основы знаний		4	4	0	беседа
1	Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	2	2	0	беседа
2	Занятие образовательно-познавательной направленности	2	2	0	беседа
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		132	0	132	Сдача нормативов
3	Бег на 100 м	12	0	12	Сдача нормативов
4	Бег на 2 (3) км	12	0	12	Сдача нормативов
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	12	0	12	Сдача нормативов
6	Рывок гири 16 кг (юноши)	12	0	12	Сдача нормативов
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	12	0	12	Сдача нормативов
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)	12	0	12	Сдача нормативов
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	12	0	12	Сдача нормативов
10	Прыжок в длину с разбега	12	0	12	Сдача нормативов
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	12	0	12	Сдача нормативов

12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	12	0	12	Сдача нормативов
13	Метание гранаты на дальность	12	0	12	Сдача нормативов
Раздел 3. Спортивные мероприятия		8	0	8	соревнования
19	«А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!»	2	0	2	соревнования
20	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы	2	0	2	соревнования
21	«Мы готовы к ГТО!»	4	0	4	соревнования
	итога	144	4	138	

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний (4ч)

Теория: Вводное занятие (2 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности (2 ч). Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Практика:-

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (132 ч)

Теория:-

Практика:

Бег на 100 м (12 ч). Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие

максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80—100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.

Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м).

Бег на 2 (3) км (12 ч). Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) (12 ч). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах).

Рывок гири 16 кг (12 ч). Упражнение с кистевым эспандером. Удержание гири в висе на прямой руке (5—7 с) стоя на носках с приподнятыми плечами. Махи тяжёлой гири (24 кг) с различной амплитудой. Рывковые махи гири 16 кг с различной амплитудой. Рывок одной гири двумя руками. Рывок облегчённой гири (8 кг). Рывок двух гирь двумя руками. Махи одной гирей из глубокого наклона вперёд стоя на повышенной опоре.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки) (12 ч). Подтягивание из виса лёжа с варьированием высоты грифа перекладины. Подтягивание из виса лёжа с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Упражнения на силовых тренажёрах. Упражнение с кистевым эспандером.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки) (12 ч). Упор лёжа на согнутых руках, держать 10—20 с. Отталкивание от пола двумя руками в упоре лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в быстром темпе в течение 10—15 с (скоростные отжимания). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, партнёр надавливает на лопатки, затрудняя разгибание рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кисти рук шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на параллельных скамейках (расставленных немного шире плеч): а) ноги на полу; б) ноги на скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с максимальным количеством

повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (12 ч). Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3—5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3—5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5—10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2—10 см).

Прыжок в длину с разбега (12 ч). В ходьбе на месте имитация движения рук и маховой ноги при отталкивании. Прыжки в длину с 1 — 3 шагов разбега. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 12—14 шагов разбега: на технику; через резиновую ленту, натянутую на высоте 20 см на расстоянии 360 см (для юношей) и 310 см (для девушек) от места отталкивания; на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (12 ч). Двойной, тройной, пятерной прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, одной ногой. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (12 ч).

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

Метание гранаты на дальность (12 ч). Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (8 ч)

Теория:-

Практика:

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

1.4. Планируемые результаты

- *знать* виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с IV-й по V-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- *уметь* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);

- *сдать* нормативы с IV-й по V-ю ступень комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

Предметные результаты

- Понимание роли и значения сдачи нормативов комплекса ГТО в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- Приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Метапредметные результаты

- Умение самостоятельно определять цели и задачи тренировки, развивать мотивы и интересы к своему физическому совершенствованию;

- Умение оценивать правильность выполнения упражнений и возможности исправления;

- Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора тренировочной деятельности.

2. Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

п/п	Дата проведения	Фактическая дата	Название раздела и задачи уроков (количество часов)	Количество часов	Форма проведения	Место проведения	Примеч.
1.			Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	2	групповая	Спортивный зал	
2.			Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	2	групповая	Спортивный зал	
3.			Бег с равномерной скоростью до 15 минут	2	групповая	Спортивный зал	
4.			Бег в режиме умеренной интенсивности до 15 минут	2	групповая	Спортивный зал	
5.			Бег на 10-20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости)	2	групповая	Спортивный зал	
6.			Бег на 40-60 м со старта (развитие максимальной скорости)	2	групповая	Спортивный зал	
7.			Бег с ходу на 20-30 м с 0-15-метрового разбега	2	групповая	Спортивный зал	
8.			Бег в режиме умеренной (50-60% от максимальной) интенсивности до 15 минут	2	групповая	Спортивный зал	
9.			Бег с равномерной скоростью до 15 минут	2	групповая	Спортивный зал	
10.			Бег с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин	2	групповая	Спортивный зал	
11.			Бег на 2 км «по раскладке» согласно нормативным требованиям комплекса ГТО	2	групповая	Спортивный зал	
12.			Бег на 3 км «по раскладке» согласно нормативным требованиям комплекса ГТО	2	групповая	Спортивный зал	
13.			Бег на 40-60 м со старта	2	групповая	Спортивный	

			(развитие максимальной скорости)			ый зал	
14.			Повторный бег на 80-100 м со скоростью 90-95% от максимальной	2	групповая	Спортивный зал	
15.			Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85-95% от максимальной	2	групповая	Спортивный зал	
16.			Бег на результат 100 м.	2	групповая	Спортивный зал	
17.			Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках	2	групповая	Спортивный зал	
18.			Передвижение вправо (влево) на высокой перекладине в висячем положении на согнутых руках	2	групповая	Спортивный зал	
19.			Рывковые махи гири 16 кг. с различной амплитудой	2	групповая	Спортивный зал	
20.			Удержание гири в висячем положении на прямой руке (5-7 с) стоя на носках с приподнятыми плечами	2	групповая	Спортивный зал	
21.			Махи тяжелой гири (24 кг) с различной амплитудой	2	групповая	Спортивный зал	
22.			Рывок одной гири двумя руками. Рывок облегченной гири (10кг.)	2	групповая	Спортивный зал	
23.			Подтягивание из висячего положения на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом	2	групповая	Спортивный зал	
24.			Упражнения на силовых тренажерах (различные виды тяги, сгибание рук в локтевых суставах)	2	групповая	Спортивный зал	
25.			Махи одной гирей из глубокого наклона вперед стоя на повышенной опоре	2	групповая	Спортивный зал	
26.			Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках	2	групповая	Спортивный зал	
27.			Подтягивание из висячего положения на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом	2	групповая	Спортивный зал	
28.			Махи тяжелой гири (24кг.) с различной амплитудой	2	групповая	Спортивный зал	
29.			Рывковые махи гири (16кг.) с различной амплитудой	2	групповая	Спортивный зал	

30.			Подтягивание из виса лежа с варьированием высоты грифа перекладины	2	групповая	Спортивный зал	
31.			Подтягивание из виса лежа с максимальным количеством повторений (до предела)	2	групповая	Спортивный зал	
32.			Упор лежа на согнутых руках, держать 10-20с.Отталкивание от пола двумя руками в упоре лежа	2	групповая	Спортивный зал	
33.			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, партнер надавливает на лопатки, затрудняя разгибание рук	2	групповая	Спортивный зал	
34.			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кисти рук шире плеч	2	групповая	Спортивный зал	
35.			Подтягивание из виса лежа с варьированием высоты грифа перекладины	2	групповая	Спортивный зал	
36.			Упражнения на силовых тренажерах .Упражнение с кистевым эспандером	2	групповая	Спортивный зал	
37.			Подтягивание из виса лежа с уменьшающим интервалом отдыха	2	групповая	Спортивный зал	
38.			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в быстром темпе в течение 10-15сек.	2	групповая	Спортивный зал	
39.			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с максимальным количеством повторений	2	групповая	Спортивный зал	
40.			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кисти рук шире плеч	2	групповая	Спортивный зал	
41.			Подтягивание из виса лежа с максимальным количеством повторений	2	групповая	Спортивный зал	
42.			Подтягивание из виса лежа с варьированием высоты грифа перекладины	2	групповая	Спортивный зал	
43.			Наклон вперед из положения сед ноги врозь , руки вперед (коснуться грудью пола)	2	групповая	Спортивный зал	
44.			Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3-5сек.)	2	групповая	Спортивный зал	
45.			Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер	2	групповая	Спортивный зал	

			усиливает движение мягкими надавливанием на лопатки				
46.			Двойной, тройной, пятерной прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, одной ногой	2	групповая	Спортивный зал	
47.			Выпрыгивание вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенке	2	групповая	Спортивный зал	
48.			Прыжок в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО	2	групповая	Спортивный зал	
49.			Наклоны вперед, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 3-5с.)	2	групповая	Спортивный зал	
50.			Наклоны вперед с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2-10см)	2	групповая	Спортивный зал	
51.			Прыжок в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО	2	групповая	Спортивный зал	
52.			Прыжок в длину с места согласно нормативам комплекса ГТО	2	групповая	Спортивный зал	
53.			«А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!»	2	групповая	Спортивный зал	
54.			Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки перед грудью	2	групповая	Спортивный зал	
55.			Наклоны туловища назад и вперед сидя на скамейке, ноги закреплены, руки за головой	2	групповая	Спортивный зал	
56.			Наклоны туловища назад и вперед сидя на скамейке, ноги закреплены, руки за головой	2	групповая	Спортивный зал	
57.			Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой	2	групповая	Спортивный зал	
58.			Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе посвященные Дню защитника Отечества	2	групповая	Спортивный зал	
59.			В ходьбе на месте имитация движения рук и маховой ноги при отталкивании	2	групповая	Спортивный зал	
60.			Прыжки в длину способом	2	групповая	Спортивный	

			«согнув ноги» с 1-3 шагов разбега			ый зал	
61.			Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трех шагов	2	групповая	Спортивный зал	
62.			Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге	2	групповая	Спортивный зал	
63.			Метание гранаты с четырех бросковых шагов (первые два шага -отведение гранаты)	2	групповая	Спортивный зал	
64.			Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику	2	групповая	Спортивный зал	
65.			Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 12-14 шагов разбега на технику	2	групповая	Спортивный зал	
66.			Прыжок в длину с разбега через резиновую ленту, на высоте 20см. от места отталкивания	2	групповая	Спортивный зал	
67.			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат	2	групповая	Спортивный зал	
68.			Броски набивного мяча (2кг.) двумя руками из-за головы: с места, с шага	2	групповая	Спортивный зал	
69.			Метание гранаты с укороченного и полного разбега	2	групповая	Спортивный зал	
70.			Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность	2	групповая	Спортивный зал	
71.			«Мы готовы к ГТО!»		групповая	Спортивный зал	
72.			« Мы готовы к ГТО!»		групповая	Спортивный зал	

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходим: спортивный зал; спортивный инвентарь (секундомер, гантели; гранаты, гири (16 кг), кистевой эспандер, набивные мячи; гимнастические коврики и маты; эластичные резиновые ленты и кольца и др.); шведская стенка, гимнастические скамейки.

2.3 Форма аттестации

Итоговая аттестация по курсу программы ГТО проводится путем итоговой успешной сдачи нормативов ГТО на знак отличия.

2.4 Оценочные материалы

Нормативы испытаний тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) IV-V ступень

2.5. Методические материалы

На занятиях по подготовке к сдаче нормативов ГТО используется:

- Словесный;
- Наглядный;
- Практический;
- Игровой;
- воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

Описание технологий, в том числе информационных

- Технология индивидуализации обучения;
- Технология группового обучения;
- Технология коллективного взаимообучения;
- Технология дифференцированного обучения;
- Технология дистанционного обучения;
- Технология игровой деятельности;
- Коммуникативная технология обучения;
- Здоровьесберегающая технология.

Формы организации учебного занятия

Практическое занятие, соревнование, турнир, фестиваль.

Тематика и формы методических материалов по программе

Пособия, оборудование.

Алгоритм учебного занятия

Подготовительная часть – разминка;

Основная часть – выполнение основных упражнений;

Заключительная - Релаксация, восстановительные упражнения.

Список литературы

1. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО 1-11 класс учебно-методическое пособие М.: Дрофа, 2016 – 191 с.
2. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия : учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск : изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.
3. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М., 2008.
4. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. Пособие для общеобразовательной организаций М.: Просвещение 2016 г
5. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию:1-11кл./В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха - 9-е изд. – М.: Просвещение 2016 г.
6. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 176 с.
8. Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье. М., - 1997.
9. «Учебная программа по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов общеобразовательных школ с направленным развитием двигательных способностей на открытых площадках с применением нестандартных снарядов и ритмической гимнастики круглогодично» - Комова И.В.; учебно – методическое пособие, Динская, 2007г.

Дополнительная литература

1. Сайкина, Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по физической культуре в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. - 394 с.
2. Судзиловский Ф.В. Анатомия мышечной системы.-СПб.,-1997.-56с.