

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ГАЙТЕРСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ КОМСОМОЛЬСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения  Ф.И.О. « <u>27</u> » <u>08</u> 20 <u>20</u> г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения  Приказ № <u>39</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 20 <u>20</u> г.
---	---



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«От значка ГТО до олимпийской медали»

Пономаревой О.Ю.

по физической культуре для 7,8,9,10 классов

с.п. Гайтер
2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных, внеурочных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С. Кузнецов; Г.А. Колодницкий, учебно-методического пособия «Готовимся к выполнению нормативов ГТО», автор Г.И. Погодаев и Положением «О

всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель комплекса ГТО:

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Повысить мотивацию у детей с ослабленным здоровьем к занятиям физической культурой для укрепления собственного здоровья, через игровые приёмы, и дифференцированную форму обучения.

Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового школьного спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Планируемые результаты:

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

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

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

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач для всех учащихся с разными мед. группами здоровья:

*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

*обучение основам базовых видов двигательных действий;

*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

*выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями, их уровнем физического здоровья. Учитель предоставляет детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами

физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Программа основана на игровой рационализации ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

Через игру и посредством игры делается попытка:

1) использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;

2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста, разной физической подготовкой и мед. групп к физическому воспитанию и т.д.

При этом учитываются обоснованные в работах профессора В.И. Столярова положения:

– о тесной связи физического (телесного) воспитания со спортивным и физкультурно-двигательным воспитанием;

– о возможности и необходимости не только приобщения школьников к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом, но также (и

даже в первую очередь) использования этих занятий для воспитания целостно развитой личности.

Следовательно, для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке к выполнению норм ГТО и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса ГТО должна быть система комплексного физического воспитания. Такая система позволяет осуществить личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников и к их укреплению здоровья, охватывая всех учащихся с разными группами здоровья и подготовке выполнения норм комплекса ГТО (основная группа здоровья), к формированию у них телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуры. В рамках данного подхода все нормативы комплекса ГТО и разнообразные игры, соответствующие социально-психологическим особенностям школьников данного возраста и других возрастных категорий, систематизированы и включены в данную программу по формированию выделенных культур.

Программа внеурочной деятельности может сочетаться с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе гимнастики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ с учётом дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

При этом предпочтения отдаются командным играм, которые требуют взаимодействия между членами команды и способствуют формированию коллективизма, игры, которые требуют четкого соблюдения правил и не соревновательные игры, направленные на сотрудничество, а не на соперничество, т.е. игры оказывающие воздействие не только на физическое развитие школьников, а в первую очередь, на их личность.

Программа внеурочной деятельности имеет общий объем 34 часа в каждом классе, ориентирована на учащихся основной школы - 7-9 классы (однако при желании школьников других возрастных категорий они тоже могут посещать занятия).

Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками так и на неравномерное их распределение с возможностью организовывать занятия крупными блоками — «интенсивами» (например,

соревнования между параллельными классами). В этих случаях возможно объединение класса с другими классами школы, занимающимися по сходным программам, и проведение совместных занятий-соревнований.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

образовательной программы внеурочной деятельности

Цель: создание условий для *физического развития учащихся, укрепления их здоровья* и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Категория учащихся: 7-8- 9 - 10 классы

Сроки обучения: 34 часа

Режим занятий: 1 час в неделю (понедельник, четверг)

Условия для разновозрастных групп – программа занятий для 7-10 классов одинакова, однако есть разница в распределении нагрузки в течение занятий. Нагрузка распределяется поэтапно, чем старше учащиеся тем больше нагрузка.

По своему усмотрению и объективным причинам учитель имеет право изменить тему и содержание урока (занятия).

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов			Характеристика деятельности обучающихся
		Всего часов	Аудиторные	Внеаудиторные	
	7-10 класс	34	3	31	
1	Основы знаний. 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. 3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	3 1 1 1			<i>Коммуникативные:</i> обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений; <i>Регулятивные:</i> формировать постановку учебной задачи; <i>Познавательные:</i> читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; <i>Личностные:</i> формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. 4. Бег на 60 м. 5. Бег на 2(3) км. 6. Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики). 7. Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девочки). 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). 9. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. 10. Прыжок в длину с разбега	28 2 2 2 2 2 1 2			Коммуникативные: обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений; Регулятивные: формировать постановку учебной задачи; Познавательные: читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; Личностные: формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
	11. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 12. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. 13. Метание мяча 150 гр. на дальность 14. Стрельба из пневматической винтовки. 15. Туристический поход или проверка туристических навыков в игре «Зарница». 16. Подвижные игры и эстафеты на развитие выносливости, для развития мышц рук, брюшного пресса, спины,	2 1 2 2 1 7			

3	ног, развития скоростно-силовых качеств, на развитие быстроты, гибкости, на развитие скоростно-силовых, соревновательные подвижные игры. Спортивные мероприятия 17.«Сильные, смелые, ловкие, умелые». 18. «А ну-ка мальчики!», «А ну-ка девочки!». 19. Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы. « Мы готовы к ГТО».	3		4	<i>Коммуникативные:</i> обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений; <i>Регулятивные:</i> формировать постановку учебной задачи; <i>Познавательные:</i> читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; <i>Личностные:</i> формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Физические качества, техника безопасности на занятиях

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения.

Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.

- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

2. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)

- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)

- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

Методы развития скоростно-силовых способностей:

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.

- соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.

- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательном качестве - сила и скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования;

- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;

- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;

- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития силы и скоростно-силовых физических качеств.

4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательном качестве-гибкость и ее значимость для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

программа внеурочной деятельности «От значка ГТО до олимпийской медали»

по физической культуре для 7-10 классов

Учитель: Пономарева Оксана Юрьевна

Количество часов: 1 часа в неделю, всего 34 часа.

№ урока	Тематика урока	Кол- во часов	Тип урока (форма и вид деятельности)	Основные элементы содержания программы	Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС)	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения	
							планируемая	фактическая
1	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры. Спортивные игры.	1	Урок «открытия» нового знания;	Техника безопасности. Знания о ГТО. Тестирование. Подвижные игры с мячами.	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	5.09	

2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега.	1	Комбинированный	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с прыжками.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	12.09	
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета.	1	Контрольный	Бег 60 и 100м Встречная эстафета.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и 100м.	19.09	

					взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять прыжок в длину с разбега.			
4	ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1	Комбинированный	Метание из разных положений на дальность.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность	Совершенствование техники мяча 150 гр. на дальность Спортивные игры по выбору детей	26.09	
5	ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность	1	Контрольный	Метание мяча на дальность	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно	Проверка техники метания мяча на дальность	3.10	

					сотрудничать. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.			
6	ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1	Комбинированный	Бег до 2000 Силовые упражнения и упражнения на выносливость Спортивные игры по выбору детей	<i>Коммуникативные:</i> достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> техника выполнения упражнений на развитие выносливости	Уметь правильно бегать в равномерном темпе	10.10	

7		ГТО. Тестирование: 2000м. Спортивные игры.	1	Контрольный	Дистанция 2000м., правила проведения соревнований Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м., Изучение правил соревнований при проведении кросса. Спортивные игры по выбору детей.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.	Уметь пробегать кроссовую дистанцию 2000м., Знать правила проведения соревнований.	17.10	
8		ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Кроссовый бег до 1,5 км. ОРУ. Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.	24.10	

						выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО			
9		ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Кроссовый бег до 2; 3 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.	07.11	
10		ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1	Комбинированный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.	Уметь бегать дистанцию 1500 м.	14.11	

				груп. Игра «Футбол»; «Волейбол».	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО			
--	--	--	--	---	--	--	--	--

11	ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	1	Комбинированный	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Перетягивание каната.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в висах. Перетягивание каната.	21.11	
12	ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из	1	Контрольный	Поднимание туловища из положения лежа за 30	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие	Уметь выполнять на результат	28.11	

		положения лежа за 30 сек.			сек Развитие скоростно-силовых качеств	отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование	поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и тест на гибкость		
13		ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.	1	Комбинированный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением Подтягивание и отжимание. Наклон вперед из положения стоя. П/ игры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы	Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания)	5.12	

						Всероссийского комплекса ГТО			
14		ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»	12.12	
15		ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1	Комбинированный	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное	Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»	19.12	

					содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»			
16	ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1	Комбинированный	Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту. Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять легкоатлетические прыжки	Совершенствовать технику прыжков в высоту.	26.12	

17		ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	1	Контрольный	Проверка навыка выполнения прыжков в высоту на результат. Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.	Уметь правильно выполнять прыжки на результат	16.01	
18		Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»	1	Контрольный	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с разбега Упр. на отдельные мышечные группы	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить	Уметь метать из разных положений на дальность. Знать правила соревнований. В прыжках. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	23.01	

						тестирование			
19		ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Бег с ускорением Подтягивание и отжимание П/ игры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания)	30.01	
20		ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1	Комбинированный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ .Бег с ускорением Наклон вперед из положения стоя. П/игры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее,	Уметь выполнять упражнения на гибкость	6.02	

						сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО			
21		Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.	1	Комбинированный	Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину. Эстафеты на развитие прыгучести.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков	Уметь лазать по канату в три приёма, выполнять опорный прыжок	13.02	
22		Опорный прыжок и развитие гибкости.	1	Комбинированный	Теория: “Психолого-педагогические	<i>Коммуникативные:</i> представлять	Уметь выполнять опорный прыжок.	20.02	

		Игры с прыжками.			основы ФК: планирование, организация, контроль за физическими нагрузками . Основные формы и виды физических упражнений. ”. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину Развитие гибкости посредством упражнений с повышенной амплитудой.	конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков	Знать историю Олимпийских игр		
23		Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1	Комбинированный		<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои	Владеть двигательными умениями и навыками в соревновательной деятельности.	27.02	

					действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять двигательные умения и навыки в соревнованиях.			
24	ГТО . Висы и развитие координации.	1	Комбинированный	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря. Комплекс на формирование точности и координации движений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> техника выполнения висов	Уметь выполнять висы и упоры, Лазать по гимнастической стенке, по канату	6.03	
25	ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты.	1	Комбинированный	Равномерный бег до 500 метров. Комплекс утренней зарядки. СБУ.	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i>	Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров	13.03	

				Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты .Упр. на отдельные мышечные группы	осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> иметь представление о особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт			
26	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	1	Комбинированный		<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Владеть двигательными умениями и навыками в соревновательной деятельности.	20.03	

						<i>Познавательные:</i> Владеть двигательными умениями и навыками в соревнованиях.			
27		ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комбинированный	Прыжки в длину с разбега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	03.04	
28		ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.	1	Комбинированный	Метание из разных положений на дальность	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,	Совершенствование техники метания мяча на дальность Спортивные игры по выбору детей	10.04	

					слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность			
29		Проверка туристических навыков в на практике.	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> иметь представление о туристических	Уметь устанавливать палатку, определять азимут на предмет, вязать узлы, преодолевать кочки, выполнять переноску пострадавшего, состав медицинской аптечки для похода	17.04	

					навыках.				
30		ГТО. Тестирование-челночный бег 3x10 м.	1	Контрольный	Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: : проходить тестирование	Выполнять челночный бег: Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	24.04	
31		ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.	1	Контрольный	Бег 60 и 100м.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: правильно	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и 100м.	30.04	

						выполнять бег 60 и 100 м.			
32		ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты.	1	Комбинированный	Кроссовый бег до 2,3 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.	08.05	
33		Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1	Комбинированный	Проверка освоения двигательных навыков, для сдачи нормативов ГТО.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.	15.05	

					отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО			
34	Сдача нормативов ВФСК ГТО.	1	Комбинированный	Все нормативы	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы ВФСК ГТО	Уметь бегать дистанцию 1500 м.	22.05	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирование материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).
4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных

форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).

6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Внеурочная деятельность: Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий,
2. Учебно-методического пособия «Готовимся к выполнению нормативов ГТО», автор Г.И. Погодаев и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
3. Валеология: Учеб. Пособие. Под редакцией В.П.Соломина, Ю.Л.Варламова. – Спб., 1995.
4. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва, «ВАКО» 2007 г.
5. Ковалько. В.И. «Здоровьесберегающие технологии...» Москва, «ВАКО» 2007 г.
6. С.К. Якуб «Вспомним забытые игры».
7. Махов Ф.С. «Подросток и свободное время», 1982.
8. Тихомирова Л.Ф. «Упражнения на каждый день», пособие для родителей и педагогов, 1997.
9. Турунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: Советы психолога родителям.- М.,1996

Приложение

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золот ой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00

	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05

10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

