Шаблон паспорта программы «Ступени ГТО»

для размещения в ГИС «Навигатор ДО НСО»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Полное наименование программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ступени ГТО» |
| 2 | Публичное наименование программы | Программа «Ступени ГТО» |
| 3 | Краткое описание программы | Программа направлена на подготовку обучающихся к успешной сдаче нормативов ГТО. |
| 4 | Описание программы | **Актуальность программы** заключается в возрождении системы комплекса ВФСК ГТО в новом современном формате и обусловленасоциальным заказом на формирование здорового образа жизни у современных детей.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.Успешность выполнения нормативов ГТО вомногом зависит от правильности подбора и применения в процессе физическойподготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражненийизбирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенныемышечные группы и системы организма. Программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение.**Новизна** программы состоит в конкретной направленности на освоение нормативов комплекса ГТО с целью их выполнения в соответствии с возрастной ступенью. |
| 5 | Учебный план | Теоретическая подготовка: 3 часа.История развития и становления ГТО – 1 ч.Развитие двигательных качеств и умений человека – 1 ч.Техника безопасности – 1 ч.Формирование двигательных умений и навыков: 30 часов.Общеразвивающие упражнения – 5 ч.Беговая подготовка – 4 ч.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств – 4 ч.Упражнения для развития координационных способностей – 4 ч. Упражнения для развития гибкости – 4 ч.Упражнения для развития силы – 4 ч.Лыжная подготовка – 5 ч. Контрольные упражнения и итоговая аттестация – 3 ч.Выполнение контрольных тестов – 2 ч.Участие в соревнованиях и фестивалях – 1 ч. ИТОГО: 36 часов |
| 6 | Цель и задачи программы | **Цель:** развитие физических качеств для успешной сдачи нормативов ГТО в соответствии с возрастной ступенью.**Задачи:** ***Личностные:**** развивать интерес к занятиям физической культурой;
* воспитывать волю, целеустремленность, настойчивость, ответственность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* воспитывать самодисциплину и самоконтроль;
* формировать потребность к ведению здорового и активного образа жизни.

***Метапредметные:**** развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость, силу;
* формировать коммуникативные навыки, умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
* формировать умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* формировать умение правильно организовывать свое рабочее место, использовать спортивный инвентарь и снаряжение, содержать его в порядке.

***Предметные:**** познакомить с историей развития и становления ВФСК ГТО;
* познакомить с правилами сдачи нормативов комплекса ГТО;
* познакомить справилами поведения и техники безопасности на занятиях;
* обучить технике выполнения упражнений основных тестов, входящих в возрастную ступень.
 |
| 7 | Ожидаемые результаты | ***Личностные:******У обучающихся будет сформирована***потребность к ведению здорового и активного образа жизни.***У обучающихся будут развиты:**** интерес к занятиям физической культурой;
* воля, целеустремленность, настойчивость, ответственность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* самодисциплина и самоконтроль.

***Метапредметные:******У обучающихся будут сформированы:**** коммуникативные навыки, умение взаимодействовать со сверстниками и педагогами;
* умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* умение правильно организовывать свое рабочее место, использовать спортивный инвентарь и снаряжение, содержать его в порядке.

***У обучающихся будут развиты*** координация движений, ловкость, быстрота реакции, выносливость, сила.***Предметные:******Обучающиеся будут знать:**** историю развития и становления ВФСК ГТО;
* правила сдачи норм комплекса ГТО;
* правила поведения и техники безопасности на занятиях.

***Обучающиеся будут владеть*** техникой выполнения упражнений основных тестов, входящих в возрастную ступень. |
| 8 | Особые условия | Наличие справки о состоянии здоровья.Программа предназначена для детей ОО, в том случае если занимаются ТОЛЬКО дети ОО, нужно это указать, чтобы избежать записи на программу детей, не посещающих данное учреждение. |
| 9 | Преподаватели | Перечень педагогов, занятых в реализации программы:Ф. И. О., должность, образование, квалификационная категория, курсы ПК за последние 3 года, значимые достижения за последние 3 года. |
| 10 | Материально-техническая база | Учебное помещение – спортивный зал, площадью … кв. м. – соответствует требованиям санитарных норм и правил (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).При проведении занятий в теплое время года – спортивная площадка или школьный стадион.***Материально-техническое обеспечение***Перечень спортивного оборудования, технических средств обучения, спортивный инвентарь.***Информационное обеспечение***ЭОР, ИКТ, ИОР, сайт ВФСК ГТО |
| 11 | Обложка | Фото с занятий, не должно быть скачано из Интернета |
| 12 | Галерея | Дополнительные фотографии с занятий, которые придадут программе большую наглядность. |
| 13 | Видеоматериал | Загружается с видеохостинга Rutube, ВК. Код вставки видео вставляется в раздел Основное – Код видео (под разделом Описание расписания) уже в сохраненной программе. |

Во всех разделах программы абзацы должны быть разделены двойным отступом (Enter). Длинные абзацы должны быть разделены на короткие. Рекомендуется использовать общее форматирование, предложенное в верхней части каждого окна (маркированный и нумерованный списки).

В Разделе Группы/классы нужно создать Группу. К программе должна быть создана как минимум одна подгруппа с расписанием.

После сохранения программы рекомендуется перейти в режим «Предпросмотр на сайте», нажав на название программы левой кнопкой мыши (ярлык «Программы» личного кабинета), и проверить предоставленную информацию, наличие абзацев, знаков препинания и прочее. В случае необходимости доработки какого-либо раздела нужно открыть программу в режиме «Редактирование записи/события» и внести изменения.

Программа может быть краткосрочной (3 месяца, 6 месяцев). В таком случае необходимо добавить в Полное и Публичное наименование программы слово «краткосрочная», правильно указать продолжительность и скорректировать Содержание (количество часов, количество занятий в неделю и т.д.), в актуальности обосновать краткие сроки реализации программы.

Шаблон программы

Департамент образования мэрии города Новосибирска

Полное наименование учреждения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседаниипедагогического совета«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.,Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | УТВЕРЖДЕНАПриказом от \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.№ \_\_\_\_\_\_\_\_ |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Ступени ГТО

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель

программы:

Ф. И. О. должность,

квалификационная категория

Новосибирск, 2025

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи

1.3. Содержание Программы

1.4. Планируемые результаты Программы

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации Программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.5.1. Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов)………………………………………………………………………………...

2.6. Рабочая Программа воспитания

2.7. Календарный план воспитательной работы

3. Список литературы.

Приложения…………………………………………………………………………...

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1. Пояснительная записка**

**Актуальность программы** заключается в возрождении системы комплекса ВФСК ГТО в новом современном формате и обусловленасоциальным заказом на формирование здорового образа жизни у современных детей.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Успешность выполнения нормативов ГТО вомногом зависит от правильности подбора и применения в процессе физическойподготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражненийизбирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенныемышечные группы и системы организма.

Программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение.

**Новизна** программы состоит в конкретной направленности на освоение нормативов комплекса ГТО с целью их выполнения в соответствии с возрастной ступенью.

**Целевая аудитория:** участниками программы являются учащиеся 7-17 лет МБОУ СОШ №... Набор обучающихся свободный, принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Младший школьный возраст (7-11 лет) – это период становления двигательной базы ребенка, формирования его основных двигательных качеств, формирование осознанной потребности к занятиям физическими упражнениями.

Подростковый возраст (11-15 лет) называют переходным от детства к юности – период полового созревания. Этим объясняются сложность и противоречивость характера, поведения и развития, за что этот возраст в педагогическом отношении иногда считается трудным.

Юношеский возраст (15-17 лет) – конец полового созревания. Происходит увеличение размеров тела, значительно повышается жизненная емкость легких, мышечная сила и работоспособность. Ведущей в этом возрасте становится учебно-профессиональная деятельность, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание.

Количество детей в группе – 30 человек.

Группы формируются в соответствии с возрастной ступенью норм ГТО.

Занятие проводится один раз в неделю по 1 академическому часу (40 мин – для детей 7-8 лет, 45 мин – для детей 9-17 лет).

**Особенности организации образовательного процесса:**

Язык реализации программы: русский.

Срок освоения программы – 1 год.

Уровень программы – стартовый.

Ведущими методами обучения являются словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении, упражнении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д. Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Используются практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся сформировались некоторые навыки игры.

**Формы** **реализации образовательной программы**: очная.

**Организационные формы обучения:**

Основными видами организации занятий являются:

– групповые практические занятия;

– групповые теоретические занятия;

– контрольные занятия;

– открытые занятия;

– участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим.

Теоретические занятия проводятся в виде объяснений, бесед, обсуждений, просмотра видеоконтента, иллюстраций, плакатов, таблиц и др.

Практические занятия проводятся в виде тренировок, выполнения упражнений, подвижных и спортивных игр, эстафет, сдачи контрольных нормативов.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 36 учебных недель.

**1.2. Цель программы** – развитие физических качеств для успешной сдачи нормативов ГТО в соответствии с возрастной ступенью.

В процессе реализации Программы **решаются следующие задачи:**

***Личностные:***

– развивать интерес к занятиям физической культурой;

– воспитывать волю, целеустремленность, настойчивость, ответственность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– воспитывать самодисциплину и самоконтроль;

– формировать потребность к ведению здорового и активного образа жизни.

***Метапредметные:***

– развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость, силу;

– формировать коммуникативные навыки, умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;

– формировать умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– формировать умение правильно организовывать свое рабочее место, использовать спортивный инвентарь и снаряжение, содержать его в порядке.

***Предметные:***

– познакомить с историей развития и становления ВФСК ГТО**;**

**– познакомить с правилами сдачи нормативов комплекса ГТО;**

**– познакомить с** правилами поведения и техники безопасности на занятиях;

– обучить технике выполнения упражнений основных тестов, входящих в возрастную ступень.

**1.3. Содержание программы**

**1.3.1. Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | Форма контроля |
| всего | теория | практика |
| **1** | **Теоретическая подготовка:** | 3 | 3 |  |  |
| 1.1 | История развития и становления ГТО | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.2 | Развитие двигательных качеств и умений человека | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.3 | Техника безопасности | 1 | 1 |  | Опрос |
| **2** | **Формирование двигательных умений и навыков:** | 30 | 7 | 23 |  |
| 2.1 | Общеразвивающие упражнения | 5 | 1 | 4 | Тестирование |
| 2.2 | Беговая подготовка | 4 | 1 | 3 | Тестирование |
| 2.3 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 4 | 1 | 3 | Тестирование |
| 2.4 | Упражнения для развития координационных способностей | 4  | 1 | 3 | Тестирование |
| 2.5 | Упражнения для развития гибкости | 4 | 1 | 3 | Тестирование |
| 2.6 | Упражнения для развития силы | 4 | 1 | 3 | Тестирование |
| 2.7 | Лыжная подготовка | 5 | 1 | 4 | Тестирование |
| **3** | **Контрольные упражнения и итоговая аттестация** | 3 |  | 3 |  |
| 3.1 | Выполнение контрольных тестов | 2 |  | 2 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3.2 | Участие в соревнованиях и фестивалях | 1 |  | 1 | Участие в соревнованиях |
|  | ИТОГО: | 36 | 10 | 26 |  |

*Содержание можно варьировать в соответствии с возможностями ОО, например, убрать лыжи, добавить часы на ОФП, добавить плавание и т.д.*

**1.3.2. Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка**

**Тема 1**. История развития и становления ГТО.

История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирования нормативов Комплекса ГТО.

**Тема 2.**  Развитие двигательных качеств и умений человека.

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

**Тема 3.** Техника безопасности.

Правила поведения в спортивном зале. Личная гигиена и требование к спортивной форме. Профилактика травматизма.

**Раздел 2. Формирование двигательных умений и навыков**

**Общеразвивающие упражнения**

***Теория.*** Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Физическая культура и спорт в РФ. Физические качества: средства и методы их развития. Двигательные умения и навыки.

***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 разновременно, 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).

**Беговая подготовка**

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

***Практика.*** Бег на 100, 200 м. 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).

**Упражнения для развития 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.*** 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».

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

**Поднимание туловища** из положения лежа на спине за 30 с., 1 мин. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (1-5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лежа 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).

**Упражнения для развития координационных способностей**

***Теория.*** Способности оптимально управлять двигательными действиями называют координационными способностями (КС). Техника метания мяча 150 г на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча.

***Практика.*** 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).

**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. Отведение мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2шага: 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. Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

**Челночный бег 3х10 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 4 х 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Эстафеты с челночным бегом 4 х 9 м, 3 х 10 м, 2 x 3 + 2 x 6 + 2 х 9 м.

**Упражнения для развития гибкости**

***Теория.*** Правила техники безопасности. Техника выполнения.

***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. 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). 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).

**Упражнения для развития силы**

***Теория.*** Правила техники безопасности. Техника выполнения.

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

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (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 виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу**. Сгибание и разгибание рук с 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».

**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).

**Раздел 3. Контрольные** **упражнения и итоговая аттестация**

Проведение аттестации обучающихся является необходимым этапом образовательного процесса, позволяющим:

– определить причины, способствующие или препятствующие полноценной реализации образовательной программы;

– внести необходимые коррективы в содержание и методику образовательной деятельности;

– выявить итоговый уровень сформированных практических умений и навыков, их соответствие заявленным прогнозируемым результатам данной Программы.

**1.4. Планируемые результаты**

В результате освоения программного материала ожидается достижение следующих результатов:

***Личностные:***

***У обучающихся будут сформированы:***

– потребность к ведению здорового и активного образа жизни.

***У обучающихся будут развиты:***

– интерес к занятиям физической культурой;

– воля, целеустремленность, настойчивость, ответственность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– самодисциплина и самоконтроль.

***Метапредметные:***

***У обучающихся будут сформированы:***

– коммуникативные навыки, умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;

– умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– умение правильно организовывать свое рабочее место, использовать спортивный инвентарь и снаряжение, содержать его в порядке.

***У обучающихся будут развиты*** координация движений, ловкость, быстрота реакции, выносливость, сила.

***Предметные:***

***Обучающиеся будут знать:***

– историю развития и становления ВФСК ГТО;

**– правила сдачи норм комплекса ГТО;**

– правила поведения и техники безопасности на занятиях;

***Обучающиеся будут владеть:***

– техникой выполнения упражнений основных тестов, входящих в возрастную ступень.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 01.09.202\_ | 31.05.202\_ | 36 | 36 | 36 | 1 раз/неделю |

Календарный учебный график оформляется приложением к дополнительной общеразвивающей программе и составляется ежегодно для каждой учебной группы.

**2.2. Условия реализации программы**

Учебное помещение – спортивный зал, площадью … кв. м., соответствует требованиям санитарных норм и правил (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

При проведении занятий в теплое время года – спортивная площадка или школьный стадион.

***Материально-техническое обеспечение***

Перечень спортивного оборудования, технических средств обучения, спортивный инвентарь.

***Информационное обеспечение***

ЭОР, ИКТ, ИОР, сайт ВФСК ГТО

***Кадровое обеспечение***

Перечень педагогов, занятых в реализации программы:

Ф. И. О., должность, образование, квалификационная категория, курсы ПК за последние 3 года, значимые достижения за последние 3 года.

**2.3. Формы аттестации**

Для оценки личностных и метапредметных результатов в течение всего срока обучения проводится текущий контроль (педагогическое наблюдение, беседы).

Формой итогового контроля является *зачёт,* который включает:

*– беседу* по теоретическому материалу, пройденному по Программе;

*– сдачу нормативов (тестирование)* комплекса ГТО в соответствии с возрастной ступенью (Приложение);

– участие в соревнованиях и Фестивалях ГТО.

**2.4. Оценочные материалы**

Осуществляя оценивание результатов освоения программы, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство учащегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Контрольно-измерительные материалы к личностным результатам.

В процессе педагогического наблюдения педагог обращает внимание на:

– формирование интереса к занятиям физической культурой, потребности к ведению здорового и активного образа жизни;

– формирование личностных качеств: воли, целеустремленности, настойчивости, ответственности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– формирование самодисциплины и самоконтроля.

**Оценочный материал**

**Педагогическое наблюдение (*личностные результаты*)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | Единицаизмерения (баллы) | Индикаторы |
| 1 | Формирование интереса к занятиям физической культурой, потребности к ведению здорового и активного образа жизни | 1-3 | **низкий уровень:** проявляет небольшой интерес к занятиям, часто пропускает занятия без уважительной причины – 1**средний уровень:** заинтересован в посещении занятий, периодически пропускает занятия по уважительной причине – 2;**высокий уровень:** заинтересован в посещении занятий, способен самостоятельно оценить важность занятий, минимальное количество пропусков по уважительной причине – 3. |
| 2 | Формирование личностных качеств: воли, целеустремленности, настойчивости, ответственности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей | 1-3 | **низкий уровень:** не принимает решение самостоятельно, проблемы с дисциплиной – 1;**средний уровень:** стремятся к самостоятельности, способен принять решение с поддержкой, реагирует на замечания – 2;**высокий уровень:** осознаёт важность обучения и самообразования, стремится к достижению цели без посторонней помощи, проявляет дисциплинированность – 3. |
| 3 | Формирование самодисциплины и самоконтроля | 1-3 | **низкий уровень:** часто пропускает занятия без уважительной причины, опаздывает, не выполняет требования тренера – 1;**средний уровень:** заинтересован в посещении занятий, периодически пропускает занятия по уважительной причине, способен самостоятельно выполнять упражнения без указаний тренера – 2;**высокий уровень:** заинтересован в посещении занятий, способен самостоятельно выполнять упражнения, помогать товарищам – 3. |

Контрольно-измерительные материалы к личностным результатам.

В процессе педагогического наблюдения педагог обращает внимание на:

– развитие физических качеств;

– формирование коммуникативных навыков, умения взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;

– формирование умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– формирование умения правильно организовывать свое рабочее место, использовать спортивный инвентарь и снаряжение, содержать его в порядке.

**Оценочный материал**

**Педагогическое наблюдение *(метапредметные результаты)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | Единицаизмерения(баллы) | Индикаторы |
| 1 | Развитие физических качеств | 1-3 | **низкий уровень:** выполняет нормативы на бронзовый знак – 1;**средний уровень:** выполняет нормативы на бронзовый и серебряный знак – 2;**высокий уровень:** выполняет нормативы на серебряный и золотой знак – 3. |
| 2 | Формирование коммуникативных навыков, умения взаимодействовать со сверстниками и взрослыми | 1-3 | **низкий уровень**: не общается со сверстниками, реагирует только на обращение педагога – 1;**средний уровень**: общается со сверстниками и педагогом только при выполнении упражнений, на занятиях – 2;**высокий уровень**: активно общается со сверстниками и педагогом на занятиях и вне их – 3. |
| 3 | Формирование умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | 1-3 | **низкий уровень**: не анализирует свои ошибки, не старается их исправить – 1;**средний уровень**: способен оценить свою деятельность, увидеть ошибки – 2;**высокий уровень**: умеет проводить анализ своей деятельности, учитывать ошибки, находить пути решения – 3. |
| 4 | Формирование умения правильно организовывать свое рабочее место, использовать спортивный инвентарь и снаряжение, содержать его в порядке | 1-3 | **низкий уровень**: не умеет организовывать рабочее место, небрежно относится к инвентарю и снаряжению – 1;**средний уровень**: не всегда правильно организует рабочее место, убирает инвентарь и снаряжение – 2;**высокий уровень**: аккуратно и рационально организует свое рабочее место, бережно относится к инвентарю и снаряжению – 3. |

Предметные результаты оцениваются посредством выполнения нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с возрастной ступенью (Приложение).

**2.5. Методические материалы**

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;

*Метод регламентированного упражнения* 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*. Метод круговой тренировки заключается в поочередном выполнении без остановок нескольких упражнений с коротким перерывом между каждым упражнением и длинным периодом между кругами. Учебно-тренировочное занятие с использованием кругового метода способствует повышению осознанности активности и самодисциплины учащихся.

*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.

**2.5.1. Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов)**

Выполнение нормативов комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке в центрах тестирования. На этапах подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников – спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

**Челночный бег** проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

**Бег на короткие дистанции** проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.  Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

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

**Прыжок в длину с места** толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1) заступ за линию измерения или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

**Прыжок в длину с разбега** выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) разновременное сгибание рук.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине** выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) разновременное сгибание рук.

**Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу** может проводится с применением «контактной платформы» либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное разгибание рук;

5) отсутствие касания грудью пола (платформы);

6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**Поднимание туловища из положения лежа** выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты «из замка»;

4) смещение таза.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами** выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки:

1) сгибание ног в коленях;

2) фиксация результата пальцами одной руки;

3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

**Метание спортивного снаряда.** Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II – IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V – VI ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

1) заступ за линию метания;

2) снаряд не попал в «коридор»;

3) попытка выполнена без разрешения судьи.

**Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.** Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 1.2.3685-21).

**2.6. Рабочая программа воспитания**

**Цель:** формирование активной гражданской позиции через занятия физической культурой, выполнение нормативов ВФСК ГТО.

**Задачи программы воспитания:**

– воспитывать волю, целеустремленность, настойчивость, ответственность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– воспитывать самодисциплину и самоконтроль;

– формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, потребность к ведению здорового и активного образа жизни;

– воспитывать самостоятельность, инициативность, отзывчивость;

– формировать чувство собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе;

– развивать волевые качества: смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.

Воспитательный потенциал программы реализуется во время занятий и досуговой и самостоятельной деятельности обучающихся. В ходе занятий обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение, получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка и сдача нормативов ГТО, участие в коллективных творческих делах) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

На занятиях проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Участие в мероприятиях способствует закреплению ситуации успеха, развивает рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействует на эмоциональную сферу детей.

Большую роль в становлении личности обучающихся играет личный пример преподавателя, соблюдение режима, санитарно-гигиенических требований к спортивной форме и помещению, участие в общественно-полезной деятельности.

**Планируемые результаты**

В результате реализации программы воспитания у обучающихся будет сформирована привычка к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, ведению здорового и безопасного образа жизни.

Будут развиты следующие личностные качества: самостоятельность, инициативность, отзывчивость.

Будут заложены нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе).

Будут развиты волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей).

**2.5.1. Календарный план воспитательной работы (физкультурно-спортивные мероприятия из годового плана работы учреждения, которые могут быть реализованы в рамках программы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия, события | Форма проведения | Сроки проведения |
| 1 | «Золотая осень» | Легкоатлетический кросс | Сентябрь  |
| 2 | «Веселые старты» | Соревнования  | Октябрь  |
| 3 | Соревнования по видам сорта | Соревнования | Сентябрь-май |
| 4 | Фестиваль ГТО (зимний) | Соревнования | Ноябрь-январь |
| 5 | Всероссийские спортивные игры школьных спортивных клубов | Соревнования | Январь-март |
| 6 | Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» | Соревнования | Январь-апрель |
| 7 | Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры» | Соревнования | Январь-май |
| 8 | Фестиваль ГТО (летний) | Соревнования | Март-май |
| 9 | Турнир ко Дню Победы | Соревнования | Апрель-май |
| 10 | +мероприятия школы и клуба |  |  |

**3. Список литературы**

**Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698> (дата обращения: .....).

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/12706> (дата обращения: .....).

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.zakonrf.info/ukaz-prezident-rf-309-07052024/> (дата обращения: .....).

4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [Электронный ресурс]. URL: https:// <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202211090019> (дата обращения: .....).

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями на 15 мая 2023 года) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70957260/> (дата обращения: .....).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573) [Электронный ресурс]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122> (дата обращения: .....).

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226) [Электронный ресурс]. URL:<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013> (дата обращения: .....).

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрирован 17.12.2021 № 66403) [Электронный ресурс]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202112170041> (дата обращения: .....).

**Локальные акты:**

1. Устав МБОУ СОШ №…

2. Правила внутреннего распорядка МБОУ СОШ №…

**Литература для педагога:**

1. Абрамович Д.В. Занятия физической культурой по месту жительства как фактор влияния на физическую подготовленность детей и подростков при выполнении нормативов комплекса ГТО [Текст] / Д. В. Абрамович, В. Ю. Лебединский, Э. Г. Шпорин // Теория и практика физической культуры. 2016. – № 1. – с. 103.

2. Давыдова С.А., Галеев А.Р., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы в школе: учебно-методическое пособие / С.А. Давыдова, А.Р. Галеев, Н.И. Синявский, А.В. Фурсов. – Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021. – 68 с.

3. Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском подростковом возрасте / С. А. Локтев – 2-е изд. – Москва: Советский спорт, 2017 – 108 c.

4. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы: учебно- методическое пособие / Г. И. Погадаев. – Москва: Дрофа, 2016. – 178 с.

5. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – Москва: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2002. – 207 с.

6. Раменская Т. И. Лыжный спорт: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 521900 – Физ. культура и специальности 022300 – Физ. культура и спорт / [Т. И. Раменская, А. Г. Баталов]. – Москва: Наука, 2004. – 319 с.

**Для обучающихся и родителей:**

1. Володин В.А. Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт. – М., 2010. – 642с.

2. Громова О.Е. Спортивные игры для детей / О. Е. Громова. – Москва: Сфера, 2002. – 121 с.

3. Ковалева Е.А. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых: книга для детей – М.: Издательский центр «Дом 21 век», 2011 г. – 192 с.

4. Раменская Т. И. Юный лыжник (учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков). – М.: СпортАкадемПресс, 2004 г. – 204 с.

5. Шалаева Г. П. Хочу стать чемпионом: Большая книга о спорте / Г. П. Шалаева. – М: Слово: Эксмо, 2004. – 143 с.

**Интернет–ресурсы:**

1. <https://user.gto.ru/> – Официальный сайт ВФСК ГТО.

2. <https://gtonsk.ru/> – сайт ГТО в Новосибирске.

*Приложение 1*

**Нормативы ГТО**

### Возрастная группа от 6 до 8 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| бронзовый значок гто | серебряный значок гто | золотой значок значок гто | бронзовый значок гто | серебряный значок гто | золотой значок значок гто |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1 | Челночный бег на 3х10 м (с) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2 | Смешанное передвижение на 1000 м (с) | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | — | — | — |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 8 | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)\*\* | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с) | 9.00 | 7.00 | 6.00 | 9.30 | 7.30 | 6.30 |
| 9 | Плавание на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

### Возрастная группа от 9 до 10 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| бронзовый значок гто | серебряный значок гто | золотой значок значок гто | бронзовый значок гто | серебряный значок гто | золотой значок значок гто |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| или бег на 60 м (с) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2 | Бег на 1000 м (мин, с) | 6.10 | 5.50 | 4.50 | 6.30 | 6.20 | 5.10 |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | — | — | — |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
| 5 | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 210 | 225 | 285 | 190 | 200 | 250 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| 7 | Метание мяча весом 150 г (м) | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
| 9 | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)\*\* | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 10.00 | 8.20 | 7.30 |
| или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18.00 | 16.00 | 13.00 | 19.00 | 17.30 | 15.00 |
| 10 | Плавание на 50 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

### Возрастная группа от 11 до 12 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| бронзовый значок гто | серебряный значок гто | золотой значок значок гто | бронзовый значок гто | серебряный значок гто | золотой значок значок гто |
| **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 |
| или бег на 2000 м (с) | 11.10 | 10.20 | 9.20 | 13.00 | 12.10 | 10.40 |
| 3 | Подтягивание из виса лежа 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 или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| 5 | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| 6 | Прыжок 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 | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 26 | 33 | 16 | 18 | 22 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
| 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 (бег 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 с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного ружья» | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 12 | Туристский поход с проверкой туристских 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 значка ГТО | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

### Возрастная группа от 13 до 15 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| бронзовый значок гто | серебряный значок гто | золотой значок значок гто | бронзовый значок гто | серебряный значок гто | золотой значок значок гто |
| **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 (с) | 15.20 | 14.50 | 13.00 | — | — | — |
| 3 | Подтягивание из виса лежа 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 или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 5 | Челночный бег 3х10 м (с) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| 6 | Прыжок 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 (м) | 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 (бег 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 | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 12 | Туристский поход с проверкой туристских 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 значка ГТО | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

### Возрастная группа от 16 до 17 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **Юноши** | **девочки** |
| бронзовый значок гто | серебряный значок гто | золотой значок значок гто | бронзовый значок гто | серебряный значок гто | золотой значок значок гто |
| **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 (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 или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 5 | Челночный бег 3х10 м (с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 6 | Прыжок 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)\*\* | 27.30 | 26.10 | 24.00 | — | — | — |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | — | — | — | 19.00 | 18.00 | 16.00 |
| или кросс на 5 км (бег 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 с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного ружья» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12 | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13 | Туристский поход с проверкой туристских 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 значка ГТО | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

*Приложение 2*

**Инструкции по правилам безопасности при выполнении**

**физических упражнений**

**В спортивном зале**:

1. Учащиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.

2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.

3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру.

4. Учащиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.

5. При проведении эстафет, передач мяча учащиеся не должны двигаться навстречу друг другу.

6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

**Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях**:

1. Учащиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.

2. Тренер-преподаватель должен обеспечить правильную организацию занятий.

3. Должно быть создано положительное взаимодействие между учащимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.

4. Тренер-преподаватель должен находиться в удобном для наблюдения и руководства месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья учащихся ситуации.

5. Тренер-преподаватель выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием учащихся.

6. На занятиях должна быть укомплектована аптечка.

**Правила безопасности на соревнованиях**, **спортивных праздниках, днях здоровьях и спорта:**

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований.

2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.

3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности.

4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.

5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой-либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

**Техника безопасности при занятиях на стадионе:**

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности при беге:

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами тренера и чётко их выполнять.

2. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки.

3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке.

4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

**Техника безопасности для прыжков и спортивных снарядов**:

1. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки.

2. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна.

3. При прыжках в высоту нужно соблюдать очерёдность разбега с правой и с левой стороны.

4. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов.

5. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.