

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Управление образования Администрации
Режевского городского округ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 8»

Принято на педагогическом совете
МБОУ ООШ № 8
Протокол № 1
От « 30 » августа 20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ООШ №8
Лазарева Е.Г.
Приказ № 80-1/06-04
от « 30 » августа 20 23 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«НАВСТРЕЧУ ГТО»

Возраст учащихся: 12 - 16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Колмакова И.Б.,
учитель физической культуры

с. Останино, Режевской район

2023 г.

Пояснительная записка.

Программа учебного курса дополнительной образовательной деятельности «Навстречу ГТО» разработана в соответствии с Приказом Минпросвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», в соответствии с Положением о рабочей программе МБОУ «ООШ№8», на основании авторской программы автор В.И. Лях «Физическая культура» – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, целью РПВД «Навстречу ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

1. увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
2. увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
3. формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
5. соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
6. повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
7. развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
8. подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
9. обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Актуальность.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Практическая значимость.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «Навстречу ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности по РПВД «Навстречу ГТО» является спортивная секция.**

РПВД «Навстречу ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Данная программа рассчитана на учащихся 7 -9 классов (1.5 часа в неделю). Срок реализации РПВД «Навстречу ГТО» – 1 год. Курс реализуется через практические и теоретические занятия. Продолжительность занятия 1.5 академического часа – 60 минут.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными

требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Региональный центр тестирования ГТО.

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание РПВД «Навстречу ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

Содержание программы. 7 – 9 классов

1. Теория ВФСК «ГТО».

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

Физическое совершенствование.

2. Строевые упражнения.

Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю. С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, дисциплины и организованности. Особое значение строевых упражнений состоит в формировании осанки человека.

Организация занятий гимнастикой немыслима без использования строевых упражнений. Применение их позволяет быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке. Большая группа строевых действий и команд взята из Строевого устава Вооружённых Сил, другая группа создавалась в процессе работы по гимнастике.

Строевые упражнения классифицируются на 4 группы:

1. Строевые приёмы
2. Построения и перестроения
3. Передвижения
4. Размыкания и смыкания

Основные наименования строя и его расположения

Строй – установленное размещение занимающихся для совместных действий. Управление строем осуществляется посредством команд и распоряжений, которые обычно подаются голосом или установленными сигналами.

Сомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой вперёд руки.

Разомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем.

Строевые приёмы

1. Команда **«Становись!»**. По этой команде занимающийся встаёт в строй, принимая строевую (основную) стойку.
2. Команда **«Смирно!»**. По этой команде принимается строевая стойка. В гимнастике соответствует «основной стойке».
3. Команды **«Равняйся!»**, **«Налево – равняйся!»**, **«На середину – равняйся!»**.
4. Команда **«Отставить!»**. По этой команде принимается предшествующее ей положение.
5. Команда **«Вольно!»**. По этой команде занимающийся, не сходя с места ослабляет одну ногу в колене и встаёт свободно.
6. Команда **«Правой (левой) – вольно!»**. Занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и кладёт руки за спину. Применяется в разомкнутом строю.
7. Команда **«Разойдись!»**. Занимающиеся действуют произвольно.
8. Расчёт. Команды **«По порядку – Рассчитайсь!»**, **«На первый, второй – рассчитайсь!»**, **«По три (четыре, пять и т.д.) – рассчитайсь!»** и др.; расчёт начинается с правого фланга. Называя свой номер, занимающийся быстро поворачивает голову к стоящему слева от него и быстро принимает и.п.
9. Повороты на месте (команды **«Напра-Во!»**, **«Нале-Во!»**, **«Кру-Гом!»**, **«Пол-Оборота нале-Во!»**).

Построения и перестроения

1. Построения – действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя.

Развёрнутый строй группы перед началом занятий, как правило, одношереножный, реже двухшереножный.

Для построения подаётся команда **«В одну (две, три и т.д.) шеренгу – Становись!»** Одновременно с подачей команды дежурный становится лицом к фронту в положение **«смирно»**. Группа выстраивается слева от него.

Перед докладом о готовности к занятиям дежурный выравнивает группу, рассчитывает её, затем подаёт команду **«Смирно! Равнение Направо (налево! на середину!)»** Не доходя строевым шагом 2-3 шага до преподавателя, дежурный останавливается и рапортует: **«Товарищ преподаватель!»** Затем, кратчайшим путём пройдя на линию расположения преподавателя, встаёт лицом к строю. После приветствия преподавателя и ответа класса дежурный дублирует команду преподавателя **«Вольно!»** и встаёт на правый фланг строя. Построение в колонну выполняется по команде **«В колонну по одному (по два, по три и т.д.) – становись!»**

2. Перестроения – переходы из одного строя в другой.

-перестроения из одной шеренги в две.

После предварительного расчёта на 1-й и 2-й подаётся команда **«В две шеренги – стройся!»**. По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счёт «раз»); правой ногой, не приставляя её, шаг вправо (счёт «два») и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счёт «три»).

-перестроения из одной шеренги в три.

После предварительного расчёта подаётся команда **« В три шеренги – стройся!»**. По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда **«В одну шеренгу – стройся!»**. Перестроение проводится в порядке обратном построению.

-перестроение из шеренги уступом.

После предварительного расчёта по заданию (**«9-6-3-на месте»**, **«6-4-2-на месте»** и т.д.) подаётся команда **«По расчёту шагом – марш!»**. Занимающиеся выходят на положенное им по расчёту количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчёте **«6-3-на месте»** - до 7; **«9-6-3-на месте»** - до 10. Для обратного перестроения подаётся команда **«На свои места шагом – марш!»**. Все вышедшие из строя делают поворот кругом, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом. Преподаватель ведёт подсчёт «раз-два» до тех пор, пока последние, вошедшие в строй, не сделают поворот кругом.

-перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. После предварительного расчёта по 3-4 и т.д. подаётся команда **«Отделениями в колонну по 3 (4 и т.д.) левые (правые) плечи вперёд шагом – марш!»**. По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда **«Группа – стой!»**.

Для обратного перестроения подаются команды:

1. **«Кру-Гом!»**
2. **«Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперёд, шагом – марш!»**

3. «Группа – Стой!»

Последняя команда подаётся в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.

-перестроение из одной колонны в три уступом.

После предварительного расчёта по три подаётся команда **«Первые номера – два (3, 4 и т.д.) шага вправо, третьи номера – два (3, 4 и т.д.) шага влево шагом – марш!»**. Вторые номера остаются на месте. Для обратного перестроения подаётся команда **«На свои места шагом – марш!»**. Перестроение выполняется приставными шагами.

-перестроение из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.

При движении группы налево в обход (передвижение вдоль границ зала) подаётся команда **«В колонну по два (3, 4 и т.д.) налево – марш!»** (как правило, команда подаётся, когда направляющий находится на верхней или нижней границе зала или площадки). После поворота первой двойки (тройки, четвёрки и т.д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте, что и первые. Здесь можно дать указание об интервале и дистанции, с тем, чтобы не размыкать колонну потом специально. Для обратного перестроения подаются команды:

1. **«Напра-Во!»**

2. **«В колонну по одному направо (налево) в обход шагом – марш!»**

-перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением.

-перестроение выполняется в движении. Команды:

1. **«Через центр – марш!»** (как правило, подаётся на одной из середин)

2. **«В колонны по одному направо и налево в обход – марш!»**. Подаётся на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера – налево в обход.

3. **«В колонну по два через центр – марш!»**. Подаётся при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, восемь и т.д.

Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, из колонны по два в колонну по одному:

1. **«В колонну по одному направо и налево в обход шагом – марш!»**. По этой команде правая колонна идёт направо в обход, левая – налево. При встрече колонн на противоположной середине подаётся команда:

2. **«В колонну по одному через центр – марш!»**

Передвижения

Строевой шаг – шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 15-20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить её твёрдо на всю ступню); движения руками выполняются вперёд (сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы слегка сжаты в кулаки.

Команда: **«Строевым шагом – Марш!»**

Походный (обычный) шаг – отличается от строевого большей свободой движений.

Команды: 1. **«Шагом – Марш!»** - подаётся для всякого движения шагом с места (даже на один шаг).

2. **«Обычным шагом (бегом) – Марш!»** - применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении. Исполнительная команда подаётся под левую ногу.

Движение на месте выполняется по команде:

1. **«На месте шагом (бегом) – Марш!»**

2. **«Направляющий, на месте!»** - подаётся тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, т.к. при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, большая.

Переход с движения на месте к передвижению.

Команды: 1. **«Прямо!»** (подаётся под левую ногу) – выполняется шаг правой ногой на месте, и с левой ноги начинается движение вперёд.

2. **«Два (3, 4 и т.д.) шага вперёд (назад, вправо, влево) – Марш!»**

Прекращение движения

Команда: **«Группа (класс) – стой!»** - подаётся под левую ногу (выполняется шаг правой и приставляется левая нога).

Для изменения характера передвижения подаются команды: **«Идти не в ногу!»**, **«Идти в ногу!»** (после такой команды необходимо вести подсчёт до выполнения её всей группой (классом)).

Для изменения длины шага и темпа движения подаются команды: **«Шире шаг!»**, **«Короче шаг!»**, **«Чаще шаг!»**, **«Ре-же!»** (команда подаётся под левую ногу через счёт), **«Полный шаг!»**, **«Полшага!»**

Движение бегом.

Команда: **«Бегом – Марш!»** - при переходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подаётся под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают движение бегом. Если музыкального сопровождения нет, команда **«Марш!»** подаётся под правую ногу.

Повороты в движении.

Команды те же, что и для поворотов на месте, за исключением команды для поворота кругом. Исполнительная команда для поворота направо подаётся под правую ногу, после чего занимающийся, делая шаг левой вперёд, поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движение в новом направлении. При ходьбе на месте после исполнительной команды поворот также осуществляется после постановки левой ноги. Исполнительная команда для поворота налево подаётся под левую ногу; поворот выполняется на правом носке. Для выполнения поворота кругом подаётся команда **«Кругом – Марш!»**. Исполнительная команда **«Марш!»** подаётся под правую ногу, после чего занимающийся делает шаг левой вперёд, полшага правой вперёд, поворачивается на носках обеих ног и с левой ноги начинает движение в новом

направлении. При выполнении поворотов в движении целесообразно после подачи исполнительной команды вести подсчёт, чтобы сохранить ритм движения.

Перемена направления фронта захождением плечом.

Команды: 1. **«Правое (левое) плечо вперёд шагом – Марш!»** (при движении слово **«шагом» опускается**). По этой команде группа, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового, который, обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со всей шеренгой, соблюдая равенство.

2. **«Прямо!»** (подаётся под левую ногу), **«На месте!»** или **«Группа (класс) – Стой!»**.

Движение в обход.

Команда **«Налево (направо) в обход шагом – Марш!»**. Если команда подаётся во время передвижения, то исполнительная команда **«Марш!»** должна быть подана у угла зала или площадки, а слово **«шагом»** исключается.

Движение по диагонали.

Команда: **«По диагонали – Марш!»**

Передвижение противходом – движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении.

Команда: **«Противходом направо (налево) шагом – Марш!»**. Интервал между встречными колоннами - один шаг. Может исполняться по прямым и косым направлениям.

Движение змейкой – несколько противходов подряд.

Величина змейки определяется по первому противходу. Команды:

1. **«Противходом налево (направо) шагом – Марш!»**
2. **«Змейкой – Марш!»**

Движение по кругу.

Команда **«По кругу – Марш!»**. Исполнительная команда подаётся на середине одной из границ зала или площадки, после чего указывается дистанция, для того чтобы определить размер круга.

Размыкания и смыкания

Размыкания – способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания – приёмы уплотнения разомкнутого строя.

1. Команда **«Вправо (влево, от середины) на столько-то шагов Разом-Кнись!»**. Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ними и стоящими рядом сзади составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель ведёт подсчёт по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подаётся команда **«Влево (вправо, к середине) Сом-Кнись!»**, и все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смыкание может быть выполнено бегом. При подаче команды добавляется слово **«бегом»**.

2. Размыкание приставными шагами производится по фронту. Команда **«От середины (вправо, влево) на два (три и т.д.) шага приставными шагами Разомкнись!»**. После подачи команды преподаватель начинает подсчёт по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние в шеренге (шеренгах), затем последовательно, через каждые два счёта, вступают остальные. Для смыкания подаётся команда **«К середине (вправо, влево) приставными шагами Сомкнись!»**. Смыкание все начинают одновременно. Преподаватель ведёт подсчёт по два до окончания смыкания.
3. Размыкание по распоряжению. Например: **«Встаньте на два шага друг от друга», «Разомкнись на вытянутые руки»** и т.д.
4. Размыкание по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Волонтерское движение: популяризация лыжного спорта, ЗОЖ, среди детей дошкольного возраста, формирование устойчивого, позитивного отношения у дошкольников к здоровому образу жизни.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2. 1. **Личностные результаты** освоения учебного курса внеурочной деятельности «...» направлены на готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширения опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

- Гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализация его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, школы, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность участия в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

- Патриотическое воспитание:

осознание гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам разных народов, проживающих в родной стране; - Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормативы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства; - Эстетическое воспитание:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального взаимодействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства

- Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет – среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека; - Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей - Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их

возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности - Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природой и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков, и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия

- Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности, через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее – оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий; способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха

2.2. Метапредметные результаты освоения программы направлены на:

2.2. 1. Овладение универсальными учебными **познавательными** действиями: **1) базовые логические действия:** выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное; формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах; **3) работа с информацией:** применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями; оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

2.2.2. Овладение универсальными учебными **коммуникативными** действиями: 1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов; 2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

2.2. 3. Овладение универсальными учебными **регулятивными** действиями: 1) самоорганизация: выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбрать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение; 2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей

ситуации; вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся

ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям; 3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций; 4) принятие себя и

других: осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать

себя и других, не осуждая; открытость себе и другим; осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

2.3. Предметные результаты освоения программы направлены на:

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

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и

общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоят правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

3. Тематическое планирование 7 – 9 классы

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Используемые ЦОР
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1,5	лекция, тренировка, соревнования	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1,5	лекция, тренировка	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
3.	Стартовый контроль.	1,5	соревнования	
4	Строевые упражнения	3		
5.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1,5	тренировка	
6.	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	3	лекция, тренировка	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	3	тренировка	
8.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1,5	лекция, тренировка	https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571
9.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	3	тренировка	
10.	Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1,5	тренировка, соревнования	

11.	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	1,5	лекция, тренировка	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b457 2
-----	---	-----	-----------------------	--

12.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1,5	тренировка	
13.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1,5	тренировка	
14.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1,5	лекция, соревнования	https://www.youtube.com/watch?v=2ptYd5xncZQ
15.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1,5	лекция, тренировка	
16.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	1,5	тренировка	
17.	Промежуточный контроль. Волонтерское движение, катание на лыжах в детском садике «Василинка»	3	тренировка	
18.	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования	
19.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	2	соревнования	
20.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	2	тренировка	
21.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1,5	лекция, тренировка	

22.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка	
23.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1,5	лекция, тренировка	
24.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	тренировка	
25.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	тренировка	
26.	Итоговый контроль.	1	соревнования	
27.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	2	соревнования	
Итого		51		

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
Список литературы для педагога:			
1.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.	1	-
2.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.	1	-
3.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	-
Список литературы для учащихся:			
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-

2.	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
Измерительные приборы:			
	Секундомер	1	-
	Аптечка медицинская	1	-
Спортивное оборудование:			
	Скамейка гимнастическая	1	-
	Маты гимнастические	2	-
	Мяч малый 150 г	3	-
	Скакалка гимнастическая	5	-
	Палка гимнастическая	5	-
	Номера нагрудные	5	-
	Лыжи (с креплением, палками)	10	-
	Лыжные ботинки	10	-
	Эстафетные палочки	2	-
	Конусы (оранжевые)	5	-
Цифровые ресурсы:			
	http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ - сайт Регионального центра тестирования ГТО		
	https://giseo.rkomi.ru/ - ресурс для дистанционных форм обучения		
	http://www.edu.ru – Образовательный портал «Российской образование»		

КОНТРОЛЬНО –ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ для проведения промежуточной аттестации

Система оценки.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях, осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

Промежуточная аттестация проводится в форме спортивного праздника «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ» Для фиксации результатов по тестированию к проведению праздника привлекаются классные руководители 5-9 классов.

Тестирование проходит по следующим испытаниям:

1. Гибкость.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по

команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться 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. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.
Скоростные возможности.

3. Челночный бег 3x10 м.

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 линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

4. Бег 30, 60, 100 м.

Бег 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

5. Скоростно-силовые возможности.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине 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 испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

7. Выносливость.

Бег на 2000 м- 7,8,9 классы

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке спортивной площадки.

**Государственные требования к уровню
физической подготовленности населения при выполнении нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и
обороне» (ГТО)**

III ступень (11 - 12 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	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 1500м,(мин,с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или бег на 2000м, (мин,с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	3	4	7	—	—	—
	или на низкой перекладине 90см, раз	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 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
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Прыжок в длину с разбега (см) толчком двумя ногами (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7	Метание мяча весом 150 (м)	24	26	33	16	18	22
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во 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 3км (бег по пресеченной 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 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	13	20	25	13	20	25
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов). на знак ГТО		7	7	8	7	7	8

IV ступень (13 - 15 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	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 2000м,(мин,с)	10,0	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	или бег на 3000м, (мин,с)	15,20	14,50	13,00	—	—	—
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	6	8	12	—	—	—
	или на низкой перекладине 90см, раз	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 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 3x10 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(к-во раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8	Метание мяча весом 150 (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 5км мин,с)	30,00	29,15	27,00	-	-	-
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее,км)	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ ВФСК «ГТО»

Общие положения техники безопасности при выполнении норм ВФСК «ГТО»:

- к выполнению норм ВФСК «ГТО» допускаются, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- участники Фестиваля ВФСК «ГТО» обязаны соблюдать правила проведения спортивных соревнований;
- выполнение норм ВФСК «ГТО» необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде;
- перед выполнением норм провести разминку;
- выполнять нормативы с разрешения судьи в отведенных для этого секторах;
- не нарушать правила проведения Фестивалей ВФСК «ГТО», строго выполнять все команды, подаваемые судьей;

Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» по легкой атлетике, силовой подготовке и гибкости:

- соблюдать дисциплину в ходе выполнения нормативов ВФСК «ГТО»;
- соблюдать очередность выполнения попыток;
- бег по кругу стадиона осуществляется только против часовой стрелки;
- во время бега на короткие дистанции не пересекать беговую дорожку;
- не перебегать (пересекать) дорожки во время забега, выполняющих нормы ВФСК «ГТО»;
- при групповом старте не толкаться локтями, не наступать на пятки впереди бегущего;
- при падении сгруппироваться во избежание получения травмы;
- не допускать стопорящей (резкой) остановки после финиша;
- после финиша следует перейти на ходьбу до полного восстановления дыхания, нельзя резко останавливаться, садиться или ложиться;
- не выполнять прыжки с места на неровной, рыхлой или скользкой поверхности;
- не заходить в сектор для метания без команды судьи;
- выполнять метания только по команде судьи;
- перед выполнением метания убедиться в отсутствии людей в коридоре приземления спортивного снаряда;
- не стоять рядом с метаемым;
- не стоять в поле (коридоре) для метания снаряда;
- не ловить метательные снаряды;
- не передавать метательные снаряды броском;
- не выходить в поле (коридор) за метательными снарядами без команды судьи.

Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» по плаванию:

- до выполнения норм по плаванию допускаются участники, самостоятельно проплывающие дистанцию, соответствующую своей ступени, без дополнительных плавательных средств;
- заходить в раздевалку бассейна только по команде судей;
- снять с себя посторонние предметы (часы, висючие сережки, и т.д.) и пройти в душевую, тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;
- надеть на себя купальный костюм, а на голову плавательную шапочку;
- строго следовать командам судьи, выполнять нормативы по отведенной дорожке;
- осуществлять старт только по сигналу судьи;
- не пересекать дорожки до окончания заплыва всех участников;
- не бегать по бортику бассейна, не прыгать в воду с бортика бассейна, не толкаться, не топить друг друга, не подавать ложной тревоги в помощи о спасении.

Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» по лыжным гонкам:

- при сильном морозе и ветре сообщать о первых признаках обморожения сопровождающему команду и судье;
- выходить на дистанцию только по команде судьи;
- во избежание столкновения во время забега следить за разметкой трассы, не нарушать ход движения;
- во время забега участников не выходить на трассу, не осуществлять разминку на ней;
- обязательно предупредить судью о сходе с дистанции по каким-либо причинам;
- на спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы;
- не допускать стопорящей (резкой) остановки после финиша.

Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» по стрельбе из пневматической винтовки:

- выполнять все действия только по команде судьи;
- входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь;
- не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды судьи;
- запрещается использование неисправного оружия;
- не заряжать и не перезаряжать оружие без команды судьи;
- заряжать оружие только на линии огня по команде судьи «Заряжай!»;
- получать патроны только на линии огня;
- не выносить заряженное оружие с линии огня;
- не оставлять заряженное оружие на линии огня;

- не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие;
- не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны;
- не прицеливаться в мишени, если в их расположении находятся люди;
- запрещается продолжение стрельбы при появлении в зоне выстрела человека или животных, а также при предупреждающем сигнале (стрелок обязан сразу же разрядить и положить оружие);
- запрещается находиться на линии огня всем, кроме очередной, стреляющей смены;
- после окончания стрельбы разрядите оружие, убедитесь, что в нём не осталось патронов;
- о всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщите судье;
- запрещается проводить тренировку в тылу, когда с огневого рубежа ведется стрельба;
- запрещается переносить заряженное и (или) взведённое оружие;
- стреляющие, небрежно обращающиеся с оружием и боеприпасами или нарушающие другие правила безопасности, немедленно удаляются из тира;
- свободные от стрельбы учащиеся находятся в специально отведенном месте и соблюдают установленный порядок.

Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» **при проведении спортивных соревнований**

1. Общие требования безопасности

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком фундаменте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°С;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом соревнований.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время соревнований.

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования

продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии, получении травмы прекратить выполнение испытаний и сообщить об этом представителю команды и судье соревнований;

- при возникновении неисправности спортивного инвентаря прекратить выполнение норм ВФСК «ГТО» и сообщить об этом представителю команды и судье соревнований. Выполнение испытаний продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря;

- при возникновении пожара на спортивной площадке, иной чрезвычайной ситуации немедленно прекратить выполнение испытаний ВФСК «ГТО», четко выполнять распоряжения судьи соревнований, не поддаваться панике.

Список учащихся 7 – 9 классов:

№ п/п	Фамилия, имя	Класс	Дата рождения
1	Белоусов Владимир	9	30.03.2008
2	Корепанов Андрей	9	11.12.2007
3	Кудашова Ксения	8	31.03.2009
4	Слесарева Ксения	8	23.11.2009
5	Перевалов Кирилл	8	21.09.2009
6	Сагманов Марат	7	18.09.2010
7	Батыршин Максим	7	05.05.2010
8	Нургалиев Роман	7	20.02.2011
9	Кочелаева Ульяна	7	12.02.2010
10	Колмакова Анжелика	7	12.03.2010

Расписание занятий

Вторник	
7 – 9 классы	16.00 – 17.00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502085844178601650637293395212696482828509200570

Владелец Лазарева Елена Геннадьевна

Действителен с 21.09.2023 по 20.09.2024