

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШЕЛЕХОВСКОГО РАЙОНА  
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ДЕТСКИЙ САД №14»

Согласовано зам.директора по ВР

\_\_\_\_\_ И.Л.Сильванович

Протокол № 3

«\_\_28\_\_» \_\_\_\_05\_\_\_\_2021 г.

Утверждено

Директор МКОУ ШР «НШДС №14»

\_\_\_\_\_ Н.А. Балышева

«\_30\_» \_08\_\_\_\_2021 г.

приказ № \_\_64\_\_

**Рабочая программа**  
**«Навстречу к ГТО»**

Адресат программы: 6-7 лет,  
учащиеся 1 класса

Год обучения: первый.

Разработчик программы:

Федосеева Светлана Ивановна,  
педагог дополнительного образования.

г. Шелехов  
2021 г

## **Организация и проведение внеурочной работы с учащимися по комплексу ГТО**

Внеурочная деятельность по физической культуре отличается от учебной тем, что она не ограничена временными рамками, возрастным составом участников, осуществляется на добровольных началах. Содержание и формы организации внеурочной деятельности определяются с учётом индивидуальных интересов школьников и условий общеобразовательной организации. Занятия физическими упражнениями во внеурочное время проводятся в группах, включающих школьников разных классов и параллелей, по программам организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся, которые образовательные организации создают самостоятельно (авторские рабочие программы) или на основе переработки примерных программ. Программа содержит пояснительную записку; перечень основных разделов программы с указанием часов на их реализацию; описание разделов примерного содержания занятий с учащимися; характеристику основных результатов, на которые ориентирована программа.

### **Примерная программа **внеурочной** спортивно-оздоровительной деятельности «Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО»**

#### **1. Пояснительная записка**

Программа предусматривает ориентацию реализующих её педагогов (учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, педагогом дополнительного образования) на следующие цели:

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

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО,

мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

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

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

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

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

- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разрабатывается с учётом следующих принципов:

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

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

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

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 102 ч.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях

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

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

## 2. Тематическое планирование и содержание деятельности

### Возрастная группа 7—8 лет (1—2 классы)

#### Тематический план

| №<br>п/п                                                                      | Разделы и темы занятий                                                                                                       | Кол-во<br>часов |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Раздел 1. Основы знаний                                                       |                                                                                                                              |                 |
| 1                                                                             | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации,<br>Правила регистрации на официальном сайте ВФСК ГТО                         | 1               |
| 2                                                                             | Правила техники безопасности и профилактики травматизма<br>на занятиях физическими упражнениями прикладной<br>направленности | 1               |
| 3                                                                             | Основы организации и проведения самостоятельных занятий<br>по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО                         | 1               |
| Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных<br>способностей |                                                                                                                              |                 |
| 4                                                                             | Челночный бег 3*10 м                                                                                                         | 10              |

|                                  |                                                                     |     |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----|
| 5                                | Бег на 30 м                                                         | 10  |
| 6                                | Смешанное передвижение на 1 км                                      | 10  |
| 7                                | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)              | 12  |
| 8                                | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) |     |
| 9                                | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу                      | 13  |
| 10                               | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу            | 10  |
| 11                               | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                         | 10  |
| 12                               | Метание теннисного мяча в цель                                      | 10  |
| Раздел 3. Спортивные мероприятия |                                                                     |     |
| 15                               | «Сильные, смелые, ловкие, умелые»                                   | 2   |
| 16                               | «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»                           | 2   |
| 17                               | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)                | 2   |
| 18                               | «Мы готовы к ГТО!»                                                  | 3   |
| ИТОГО                            |                                                                     | 102 |

### Примерное содержание деятельности

#### Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

**Вводное занятие (1 ч).** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

**Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).** Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

**Занятие образовательно-познавательной направленности (1ч).** Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими

упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (126 ч)

**Челночный бег 3X10 м (10 ч).** Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2\*10—15 м, 3\*5 м, 3\*10 м. Эстафеты с челночным бегом 4\*9 м, 3\*10 м.

Бег на 30 м (10 ч). 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).

**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.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (10 ч).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. 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) (10 ч).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. 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 (10 ч).** Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями 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».

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (10 ч).** Техника выполнения. 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.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (10 ч).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полу-приседа 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».

**Метание теннисного мяча в цель (10 ч).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием:

«Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия (9 ч)**

Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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

## **Возрастная группа 9—10 лет (3—4 классы)**

### **Тематический план**

| <b>№ п/п</b>                                                                      | <b>Разделы и темы занятий</b>                                                 | <b>Кол-во часов</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Раздел 1. Основы знаний</b>                                                    |                                                                               |                     |
| 1                                                                                 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации                                | 1                   |
| 2                                                                                 | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений | 1                   |
| 3                                                                                 | Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями                    | 1                   |
| <b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b> |                                                                               |                     |
| 4                                                                                 | Бег на 60 м, челночный бег 3*10 м                                             | 8                   |
| 5                                                                                 | Бег на 1 км                                                                   | 11                  |
| 6                                                                                 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)                        | 13                  |
| 7                                                                                 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)                     |                     |
| 8                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу                                | 12                  |
| 9                                                                                 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на                           | 15                  |



|                                         |                                                      |            |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|------------|
|                                         | полу, на гимнастической скамье                       |            |
| 11                                      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами          | 8          |
| 12                                      | Метание мяча                                         | 12         |
| <b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b> |                                                      |            |
| 15                                      | «Сильные, смелые, ловкие, умелые»                    | 2          |
| 16                                      | «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»            | 2          |
| 17                                      | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм) | 2          |
| 18                                      | «Мы готовы к ГТО!»                                   | 3          |
| <b>ИТОГО</b>                            |                                                      | <b>102</b> |

### **Примерное содержание занятий**

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

**Вводное занятие (1 ч).**

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

**Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).**

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

**Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).**

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

**Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (126 ч)**

**Бег на 60 м (8 ч).** Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10—15 м. Бег с ускорением 20—30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по

сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30—40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20—25 м).

**Бег на 1 км (10 ч).** Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32—36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м; бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150—160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300—400 м.

#### **Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (10 ч).**

Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

#### **Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки) (10 ч).**

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лёжа на нагом снизу; хватом сверху.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (10 ч).**

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в

упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (10 ч).**

Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с разбега (12 ч).** Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (8 ч).**

Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

**Метание мяча 150 г на дальность (12 ч).** 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.

**Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч)**

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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

### **3. Предполагаемые результаты реализации программы**

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

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

- сдать нормативы с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

### **4. Рекомендации по созданию ресурсов реализации программы**

Для реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, кадровый, организационный, информационно-методический.

Материально-технический ресурс.

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- лыжная трасса;
- кабинет физической культуры, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см,

закреплённые на стене);

- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- стрелковый (пневматический) или электронный лазерный тир или место, оборудованное для стрельбы из пневматической винтовки;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;
- автоматический тонометр.

Кадровый ресурс:

- педагог, реализующий программу, является компетентным в вопросах физического воспитания школьников;
- уровень квалификации педагога соответствует задаче достижения планируемых результатов, организации эффективной внеурочной деятельности обучающихся.

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Информационно-методический ресурс:

- комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;
- качественные характеристики школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.

## **5. Этапы реализации программы внеурочной деятельности по комплексу ГТО**

Реализация программы осуществляется в 3 этапа.

Первый этап — организационно-подготовительный (август—сентябрь). На этом этапе создаются организационные условия успешной плановой внеурочной деятельности на учебный год по подготовке учащихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО, решаются задачи

по определению мероприятий, сроков (времени) их проведения и ответственных исполнителей, формируется информационная база (обеспечение учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами и т. п.). Намеченные мероприятия расписываются в календарном плане организации внеурочной деятельности по месяцам и согласовываются с директором общеобразовательной организации. Это позволяет избежать накладок и несогласованности по времени с другими мероприятиями, проводимыми в общеобразовательной организации.

Второй этап — основной. Плановое выполнение мероприятий по комплексу ГТО (сентябрь—май). Проведение открытого урока «Комплекс ГТО — основа здорового образа жизни». Факультативные и консультативные занятия со школьниками по программе комплекса ГТО. Проведение групповых учебно-тренировочных занятий и индивидуальная работа с учащимися. Проведение контрольных прикидок (соревнований, проводимых в ходе тренировочного процесса с целью контроля над уровнем подготовленности занимающихся) и спортивно-массовых мероприятий по программе комплекса ГТО, приуроченных к Дню защитника Отечества, Дню Победы, проведение пеших туристских походов с проверкой туристских навыков, соревнований по спортивному ориентированию. Оказание методической помощи школьникам в подготовке к выполнению норм и требований комплекса ГТО. Участие в мероприятиях по комплексу ГТО, включённых в городской календарный план физкультурно-спортивных мероприятий. Участие в мероприятиях по тестированию общего уровня физической подготовленности школьников в Центрах тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. Внесение результатов прохождения школьниками тестирования комплекса ГТО в специальный журнал и электронную базу данных общеобразовательной организации и учёт этих данных.

Третий этап — заключительный, аналитический-(май—июнь). Анализ результативности проведённых за учебный год мероприятий и показателей успешности сдачи школьниками нормативов комплекса ГТО. Подготовка отчёта о результатах своей работы перед педагогическим советом,

директором и заместителем директора по воспитательной работе.

### **Формы занятий по комплексу ГТО**

Подготовку школьников к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО в условиях общеобразовательной организации следует целенаправленно проводить в различных формах физического воспитания с познавательной, игровой и спортивно-оздоровительной деятельностью:

- в кружках спортивно-оздоровительной направленности (для младших школьников);
- на спортивных часах в группах продлённого дня;
- в секциях по видам спорта;
- в группах общей физической подготовки;
- на самостоятельных занятиях физическими упражнениями прикладной направленности (домашние занятия).

В содержание занятий следует включать упражнения на развитие физических способностей (физической подготовки), на формирование и закрепление прикладных двигательных умений и навыков по программе комплекса ГТО (технической подготовки) в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития школьников. Лучше всего занятия со школьниками организовать по классам: 1—2, 3—4, 5—6, 7—9, 10—11. Возраст школьников соответствующих классов идентичен возрастным группам ступеней комплекса ГТО (см. Приложение).

На этапах подготовки и реализации мероприятий по программе комплекса ГТО необходимо проводить медицинский контроль.

### **Организация спортивных соревнований, контрольных прикидок по программе комплекса ГТО**

Спортивные соревнования следует включать в календарь спортивно-массовых мероприятий общеобразовательной организации с указанием сроков и места проведения, участников и ответственных (руководителей) по следующей форме:

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование<br/>мероприятия</b> | <b>Сроки<br/>проведе<br/>ния</b> | <b>Место<br/>проведения</b> | <b>Участники</b> | <b>Ответственн<br/>ый<br/>за<br/>проведение</b> |
|------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------|
|                  |                                     |                                  |                             |                  |                                                 |

Можно продумать возможность объединения видов испытаний программы комплекса ГТО в различные многоборья. Соревнования по стрельбе в условиях школы целесообразно планировать два раза в год, приурочив их к Дню защитника Отечества и Дню Победы.

Конкретные сроки проведения спортивных мероприятий по комплексу ГТО определяются каждой общеобразовательной организацией самостоятельно в зависимости от климатических условий, состояния и оснащённости спортивной базы, установившихся традиций и др.

Для овладения туристскими знаниями, умениями и навыками, техникой пешеходного туризма и умением ориентироваться на местности следует организовать специальные занятия со школьниками в аудитории, спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке. Проверка полученных знаний и умений осуществляется непосредственно во время тренировочных походов, туристских слётов школьников, в соревнованиях по туризму.

Организация соревнований зависит от числа участников, наличия спортивной базы, опыта проведения соревнований. Готовиться к соревнованиям необходимо заранее, чтобы их проведение не занимало слишком много времени. Лица, привлечённые к обслуживанию соревнований, должны чётко знать свои обязанности, чтобы исключить ненужные паузы.

Нормативы комплекса ГТО выполняются в соревновательной обстановке, поэтому необходимо по каждому виду испытаний заранее подготовить судейские бригады (старшие судьи на видах, судьи-хронометристы, судьи-измерители, судьи-контролёры, секретари) для ведения хронометража, измерения и протоколирования результатов участников, контроля за техникой выполнения упражнений, ведения подсчёта правильно выполненных движений, контроля за правильным прохождением кроссовых и лыжных дистанций, контроля за касанием бортика бассейна во время выполнения поворота в плавании и др.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои физические способности, необходимо определить целесообразную последовательность проведения тестирования. Следует начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточный период отдыха между



выполнением нормативов.

Наиболее оптимальной является такая последовательность проведения испытаний (двигательных тестов): бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени комплекса; прыжки в длину с места толчком двумя ногами, в длину с разбега; тестирование в силовых упражнениях; бег на 1; 1,5; 2; 3 км; плавание; бег на лыжах; стрельба.

Во время проведения тестирования следует обеспечить необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья школьников.

Перед тестированием участники проводят индивидуальную или общую разминку под руководством учителя физической культуры (инструктора по физической культуре, педагога дополнительного образования) либо самостоятельно.

### **Материально-техническая оснащённость внеурочных занятий**

Перед началом учебного года необходимо проверить, насколько материально-техническая база общеобразовательной организации отвечает современным требованиям и позволяет проводить качественную работу по подготовке учащихся к выполнению норм комплекса ГТО согласно правилам соревнований по отдельным видам тестовых испытаний.

Для полноценной работы по программе комплекса ГТО общеобразовательная организация должна иметь:

- спортивный зал;
- пришкольный стадион (пришкольную площадку), где расположены легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину с разбега, секторы для метания малого мяча и гранаты на дальность;
- стрелковый (пневматический) или электронный лазерный тир;
- спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания, гранаты 500 и 700 г, флажки разметочные на опоре, конусы (пластиковые), мишени для метаний, гантели наборные, гири 16 кг, стенки и скамейки гимнастические, перекладины гимнастические, перекладины навесные, маты гимнастические, рулетки измерительные (10, 50 м), секундомеры, нагрудные номера, винтовки пневматические, пульки, мишени № 8, туристские палатки, рюкзаки туристские, коврики туристские, компасы, топографические карты местности.
- Результативность работы по комплексу ГТО во внеучебное время во

многое зависит от того, насколько учитель физической культуры (педагог дополнительного образования) будет осуществлять планирующую и организующую деятельность, реализовывать программу организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников, инновационные разработки, индивидуальные педагогические технологии и подходы, выполнять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приёмы, продуктивно использовать имеющееся оборудование, соответствующие возрасту тренажёры, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал, тренажёрный зал, пришкольная спортивная площадка, тир, лесопарковая зона и др.), температурные условия, подготовленность школьников, их возрастные и индивидуальные особенности.