

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская начальная школа»

«СОГЛАСОВАНО»

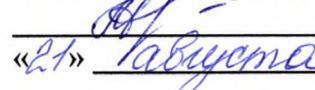
Директор МБОУ «Октябрьская
начальная школа»

 Горбунова О.А.
«21» ноября 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель профсоюзного комитета
МБОУ «Октябрьская начальная школа»

 Пикалова М.А.
«21» ноября 2023 г.

Программа
первичной профсоюзной организации
МБОУ «Октябрьская начальная школа»
«Готов к труду и обороне (ГТО)»

Спортивная секция
(наименование предмета (курса))

Участники программы: работники первичной профсоюзной
организации МБОУ «Октябрьская начальная школа»
Срок реализации программы: 2024-2026 гг.

Количество часов по учебному плану:
Всего часов – 68 ч/год, 2 ч/неделю

Авторы – разработчики рабочей программы:
Пономарева Светлана Николаевна, Сяткина Светлана Сергеевна, учителя физической культуры

Пояснительная записка. Программа первичной образовательной профсоюзной организации «Готов к труду и обороне» разработана в соответствии с требованиями:

- Государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2021 года N 1661),

- Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р.),

- Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. N 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года",

- Федерального Закона от 30.09.2015 г. №329 «О физической культуре и спорте»,

- Указом Президента Российской Федерации от 24.03.14 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО),

- Приказа Министерства спорта РФ от 22.02.2023 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»,

- Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) (с изменениями и дополнениями) (утверждено постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540),

Актуальность программы. В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в разделе III о создании новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 70 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом. В связи с наблюдающимся в настоящее время недостаточным уровнем вовлеченности населения среднего и старшего возраста в занятия физической культурой и спортом (14,2%), выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди взрослого населения.

Таким образом, будущий рост доли населения, систематически занимающегося спортом, будет в основном обусловлен вовлечением в занятия спортом населения старше 30 лет. Но на сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых действующих практик работы взрослого населения по реализации здоровьесформирующих, физкультурно-оздоровительных, спортивных инициатив проектов и программ для популяризации здорового образа жизни и массового спорта.

Среди задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года ведущее место занимают:

- повышение эффективности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) как инструмента вовлечения населения в регулярные занятия физической культурой и спортом;

- развитие корпоративного спорта.

Так как ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека, в настоящее время особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления человека на всех этапах жизненного пути, в связи с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

Комплекс ГТО, утвержденный в 1939 году, сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране. ГТО – это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития.

Программа первичной образовательной профсоюзной организации «Готов к труду и обороне (ГТО)» предусматривает подготовку к выполнению работниками первичной образовательной организации в возрасте от 20 до 69 лет установленных нормативных требований 8-18 ступеней ГТО.

Отличительные особенности программы: Данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля.

Целесообразность:

Успешность выполнения каждым участником программы нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Программа первичной профсоюзной образовательной организации «Готов к труду и обороне» для лиц среднего и старшего возраста направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

Направленность программы – данная программа имеет физкультурно-оздоровительную, а также спортивную направленность.

Цель – развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера.

Условия реализации программы:

Возраст: 20-69 лет

Срок реализации программы: 2024-2026 гг.

Продолжительность занятий:

1 год обучения:

Одна группа – 2 часа в неделю (68 ч/год)

2-3 годы обучения:

2 группы по 2 часа в неделю (136 ч/год)

Режим проведения занятий: 1 академический час 2 раза в неделю (45 мин.)

Условия набора:

В группу принимаются все по желанию при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формы организации занятий:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- типовое занятие,
- сдача норм ВФСК ГТО по ступеням.

Методы, используемые при проведении занятий:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

• Словесные методы: создают у участников предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО.

Для этой цели используются: рассказ, замечание, указание.

• Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у участников конкретные представления об изучаемых действиях.

• Практические методы:

- методы упражнений;
- соревновательный метод

Ожидаемые результаты. Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности) с целью подготовки участников к сдаче норм ГТО.

Участник программы будет знать:

- Что такое комплекс ГТО.
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

Уметь:

- Владеть техникой бега на 60 м, 100 м.
- Прыгать в длину с места.
- Подтягиваться, отжиматься.
- Бегать на 3 и на 5 км.
- Передвигаться на лыжах от 2 до 5 км.
- Метать спортивный снаряд.
- Стрелять из пневматической винтовки.
- Совершать туристский поход с применением туристских навыков.

Участники программы будут уметь демонстрировать:

- Максимальный результат при сдаче норм ГТО.

Способы проверки результатов освоения программы:

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,
- личные результаты участников при сдаче норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

Формы подведения итогов реализации программы:

Участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Формы фиксации результатов:

- ведение журнала учёта работы секции, грамоты, знаки и т.д.

Критерии оценки результативности освоения программы:

- фото и видеозапись;
- отзывы.

Содержательное обеспечение разделов программы

Тесты комплекса ГТО разбиты на десять ступеней (с 8 по 17) по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней, включая обязательные и по выбору.

Восьмая ступень
(возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2	
2	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40	
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:30	25:00	21:35	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21:30	19:20	17:50	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	26:30	24:30	21:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-	-	-	19:35	18:10	17:10	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90	-	-	-	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	26	44	-	-	-	

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16	Гибкость
---	--	----	----	-----	----	-----	-----	----------

Испытания (тесты) по выбору

5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45	

6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	18	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	58,0	48,0	1:28	1:13	58,0	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	30 мин 6 дней в неделю	180
2	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе	90 мин 2 дня в неделю	180
3	В процессе учебного (рабочего) дня: - физкультминутки и динамические паузы - производственная гимнастика	10 мин 5 дней в неделю – 50 мин 15 мин 5 раз в неделю – 75 мин	125
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
5	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
В период каникул (отпусков) ежедневный двигательный режим не менее 4 часов			

Девятая ступень
(возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	

1	Бег на 60 м (с)	9,6	9,0	8,1	11,4	10,5	9,8	Скорост ные возмо жны ости
	Бег на 100 м (с)	15,3	14,6	13,6	19,1	17,9	16,7	
2	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:10	4:40	4:20	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:20	12:30	-	-	-	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:20	12:50	11:15	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	26:00	22:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	18:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:30	22:00	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	22:30	19:50	17:40	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	10	14	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90	-	-	-	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	21	25	40	8	12	17	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	24	41	-	-	-	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+5	+7	+12	+7	+9	+14	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	202	223	239	163	178	193	Скорост н о- сил овые возмо жны ости

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	36	47	23	30	38	
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	16	19	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	53,0	1:30	1:15	59,0	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	20-23	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

Десятая ступень
(возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1	Бег на 60 м (с)	12,3	10,9	8,8	13,1	12,1	10,5	Скоростные возможности
2	Бег на 1000 м (мин, с)	5:02	4:06	3:45	6:19	5:24	4:40	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:50	13:30	11:45	
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:30	14:30	13:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:00	21:00	18:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29:30	26:30	23:00	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной)	-	-	-	23:00	20:35	18:05	

	местности) (мин, с)							
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	28:30	26:00	22:30	-	-	-	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	8	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	15	23	7	11	17	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	19	33	5	8	14	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	22	40	-	-	-	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+11	+5	+7	+13	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	197	213	234	138	152	173	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	32	42	18	23	34	
6	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	10	14	18	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	26	30	35	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:22	1:05	55,0	1:35	1:18	1:03	

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25		
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25		30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5		7
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Рекомендуемое время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военноприкладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120

4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

Одиннадцатая ступень
(возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическ ие качества, прикладн ые навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1	Бег на 60 м (с)	12,7	11,3	9,1	13,4	12,4	10,7	Скоростны е возможно сти
2	Бег на 1000 м (мин, с)	5:13	4:17	3:55	6:54	5:52	5:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15:20	14:00	12:10	
	Бег на 3000 м (мин, с)	16:05	14:40	13:30	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	25:10	21:40	20:00	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	32:20	29:20	25:20	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	24:00	21:05	19:40	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	29:30	27:30	24:30	-	-	-	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	7	11	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	14	22	6	10	16	
	Сгибание и	12	18	30	4	7	12	

	разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)							
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	17	22	38	-	-	-	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+10	+4	+6	+12	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	208	228	128	142	167	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	23	30	40	15	21	30	
6	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	8	12	17	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	25	30	35	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:11	58,0	1:40	1:23	1:07	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	

Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	100 мин 1 занятие в неделю	100
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

Двенадцатая ступень
(возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	

1	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:20	4:05	8:05	6:55	5:20	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:20	11:45	9:45	16:30	14:50	12:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37:40	34:10	27:40	-	-	-	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	17:40	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22:30	20:00	16:10	-	-	-	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	17:20	15:40	13:10	
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	7	10	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	5	9	15	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	2	6	11	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	18	29	-	-	-	
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	+2	+4	+11	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4	Бег на 60 м (с)	13,00	11,8	9,5	14,0	13,0	11,3	Скоростные возможности
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	28	36	13	17	26	Скоростно-силовые возможности
6	Плавание на 50 м (мин, с)	1:30	1:13	1:00	1:45	1:26	1:13	Прикладные навыки

	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	13	16	22
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	16	21	31	16	21	27
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	4	4	5	4	4	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Рекомендуемое время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военноприкладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	100 мин 1 занятие в неделю	100

4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

Тринадцатая ступень
(возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическ ие качества, прикладн ые навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1	Бег на 1000 м (мин, с)	6:30	5:55	5:05	8:25	7:20	6:20	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:40	12:00	10:15	17:40	15:50	13:20	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	24:20	22:00	19:10	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	41:00	36:30	30:30	-	-	-	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	18:20	16:40	14:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23:30	20:40	16:40	-	-	-	
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	6	9	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	11	19	4	8	13	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	27	2	6	10	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	24	-	-	-	

3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	0	+2	+8	+2	+4	+10	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4	Бег на 60 м (с)	14,6	13,3	10,9	15,1	13,8	11,4	Скоростные-возможности
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	25	32	9	13	22	Скоростно-силовые возможности
6	Плавание на 50 м (мин, с)	1:35	1:15	1:03	1:50	1:30	1:18	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	25	10	13	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	31	13	18	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков		4	4	5	4	4	5	

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	
---	---	---	---	---	---	---	--

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	100 мин 1 занятие в неделю	100
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

Четырнадцатая ступень
(возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1	Бег на 1000 м (мин, с)	7:36	6:23	5:35	8:50	7:42	6:40	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:10	12:25	10:45	18:20	16:40	14:10	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27:40	25:45	23:50	31:30	29:30	27:30	
	Бег на лыжах на	-	-	-	26:55	24:50	21:40	

	2 км (мин, с)							
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44:45	40:10	33:30	-	-	-	
	Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с)	-	-	-	19:25	17:40	15:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	24:00	21:00	17:40	-	-	-	
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	8	16	3	7	11	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	11	21	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	12	25	2	6	9	
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-1	+1	+7	+1	+3	+9	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	13	20	28	7	12	19	Скоростно-силовые возможности
5	Плавание на 50 м (мин, с)	1:37	1:18	1:08	1:55	1:33	1:21	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки	10	13	22	7	10	18	

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	4	4	5	4	4	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	80 мин 1 занятие в неделю	80
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

Пятнадцатая ступень
(возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1	Бег на 1000 м (мин, с)	8:37	7:05	6:05	9:12	8:05	7:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:20	12:40	11:40	20:30	18:40	15:30	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	28:40	26:40	24:40	32:45	30:30	28:30	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:30	25:40	23:10	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	51:00	45:10	36:40	-	-	-	
	Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с)	-	-	-	21:35	19:40	16:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	24:30	21:40	18:40	-	-	-	
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	6	13	2	6	10	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	9	19	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	19	2	5	8	
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-2	0	+5	+1	+3	+8	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	16	25	6	10	16	Скоростно-силовые возможности
5	Плавание на 50 м (мин, с)	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков		4	4	5	4	4	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5	

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)

1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебноприкладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	80 мин 1 занятие в неделю	80
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

Шестнадцатая ступень
(возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическ ие качества, прикладн ые навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	10:50	9:11	6:45	11:30	9:55	8:00	Выносливость
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	20:30	17:40	13:40	23:35	20:40	17:40	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29:30	27:40	25:40	33:40	31:40	29:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	32:40	27:40	24:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	31:40	28:20	21:10	-	-	-	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	7	15	2	6	8	Сила

3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-6	-4	-1	0	+2	+6	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	13	22	4	8	14	Скоростно-силовые возможности
5	Плавание на 25 м (мин, с)	3:00	2:36	2:25	3:05	2:40	2:27	Прикладные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	34:40	28:40	25:40	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	33:40	29:40	23:40	-	-	-	
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков		4	4	5	4	4	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5	

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика)	Производственная гимнастика 15 мин 5 раз в неделю	75

3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	80 мин 1 занятие в неделю	80
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160

Семнадцатая ступень
(возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	11:55	10:14	8:45	11:30	10:27	9:00	Выносливость
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	22:35	19:40	16:10	25:40	22:40	19:40	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31:40	29:40	27:40	35:40	33:40	31:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	34:00	29:40	26:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	33:30	30:00	22:00	-	-	-	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	7	12	2	6	8	Сила
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-9	-6	-4	-5	-1	+2	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								

4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	9	16	3	5	11	Скоростно-силовые возможности	
5	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:40	2:30	3:10	2:45	2:30		Прикладные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:00	30:40	27:40		
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	35:00	31:00	25:10	-	-	-		
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков		4	4	5	4	4	5		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5		

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства	80 мин 1 занятие в неделю	80
3	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	Выходные дни по 80 мин	160

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Часов теории	Часов практики
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	-
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	2	2	-
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	2	2	-
4	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО	48	2	46
5	Зачёт по сдаче норм ВФСК	8	-	8
6	Спортивные мероприятия.	6	-	6
7	Заключительное занятие (итоги года)	2	2	-
	Итого	68	10	58

Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

Тема 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.

Теория: Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) с 8-ой по 17-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Тема 3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО

Теория: Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

Тема 4. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО.

Практика:

1. Бег на 60 (100) м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с. с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м).

2. Бег на 1, 2, 3 (5) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2, 3, 5 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

3. Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).

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.

4. Бег на лыжах.

Правила техники безопасности. Передвижение скольльзящим шагом. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски со склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50-100 м – 4-5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300-500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа

выполнения. Передвижение на лыжах до 2-5 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

5. Подтягивание из вися на высокой перекладине (мужчины).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 - 3 кг для развития силы мышц.

6. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (женщины).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

8. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки.

9. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

10. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела).

11. Метание мяча (снаряда) на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча (1-3 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

12. Поход. Правила безопасного поведения в туристском походе. Личное и общественное снаряжение. Укладка рюкзака. Состав медицинской аптечкой. Порядок действий в случае аварийной ситуации. Обустройство бивуака. Установка палатки. Виды костра, заготовка дров и разведение костра. Составление меню и приготовление пищи на костре. Передвижение по различным видам рельефа, в лесу, преодоление оврагов, склонов, чашобных и заболоченных участков, других естественных и искусственных препятствий. Подъем, траверс, спуск по травянистому склону. Траверс, спуск по склону с альпенштоком. Преодоление заболоченного участка по кочкам. Преодоление болота по

жердям (гати). Переправа по бревну с перилами (веревками). Спуск, подъем по склону при помощи перил (веревки). Вязка узлов. Ориентирование на местности: работа с картой и компасом, определение точки своего стояния, действия в случае потери ориентировки; определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Первая помощь при ушибах, ссадинах, потертостях, порезах; при переломах верхних и нижних конечностей. Виды и приемы наложения повязок. Транспортировка пострадавшего. Экологические навыки.

13. Стрельба. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытыми диоптрическим прицелом. Стрельба с применением стрелкового электронного компьютерного тренажера (комплекс) («ЭКК» – «электронное оружие») из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. Стрельба с применением стрелкового электронного компьютерного тренажера (комплекс) («ЭКК» – «электронное оружие») из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м.

Тема 5.

Зачёт по сдаче норм ВФСК.

Практика: Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами

Тема 6. Спортивные мероприятия.

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу соревнований относятся: учебные соревнования внутри группы, а также разного рода товарищеские встречи.

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

Тема 7. Заключительное занятие (итоги года).

Теория: Подведение итогов за год.

Методическое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение.

Для успешной реализации данной программы требуется: спортивный зал, стадион с беговыми дорожками. Вспомогательное оборудование (коврики, мячи, стойки, снаряды)

Список литературы для руководителя программы.

1. Сборник нормативно-правовых документов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГБОУ «Балтийский берег» 2015.

Список литературы для участников программы.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.

3. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2008 г.

4. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.

5. www.gto.ru