

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им. А.Ларионова» г. Емвы**

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете

Протокол № 1
«30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Н.В.Костерева
Приказ № 317
«30 » августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«Подготовка к ГТО»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образования: базовый

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Коновалов Максим Николаевич,
педагог дополнительного образования

Емва, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к ГТО» - программа **физкультурно-спортивной направленности**.

Уровень программы - базовый уровень.

Занятия по данной программе способствуют укреплению здоровья, развитию физических способностей и повышению работоспособности; содействуют социализации и адаптации учащихся в обществе, формированию общей культуры учащихся.

Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).

2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования,

основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

14. Критерии оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга (распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р).

Основные характеристики программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы. Данная программа разработана для детей 11 - 17 лет, желающих заниматься подготовкой ГТО, без определенной физической и практической подготовки, независимо от уровня способностей. Группа здоровья - основная.

Актуальность программы.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи. Процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности являются составной частью образовательного процесса. Система дополнительного воспитания является одним из направлений физического воспитания школьников. Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников, что является реальной угрозой их физическому здоровью. Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Возрождение комплекса ГТО в России востребовано временем и социальными факторами. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия по программе создают фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена:

– на укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств;

– в процессе занятий так же формируются важные личностные качества учащихся: самостоятельность, находчивость, сообразительность, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

Категория учащихся: учащиеся 11-17 лет

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения, 136 часов

Формы занятий: групповая

Наполняемость учебной группы: 30 человек

Режим занятий: 1 год обучения 2 занятия в неделю по 2 часа

Цель и задачи программы:

Цель программы – укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических способностей, воспитание морально-волевых и духовных качеств учащихся, в процессе овладения основами физической культуры и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Задачи:

в обучении:

- получить основные знания о комплексе ГТО;
- сформировать арсенал двигательных умений и навыков, необходимых для выполнения и сдачи нормативов комплекса ГТО;

в развитии:

- развить устойчивость внимания, быстроту реакции, память, мышление, наблюдательность;
- развивать основные физические способности учащихся: быстроту, гибкость, ловкость, прыгучесть, выносливость, силовые качества;

в воспитании:

- воспитать личностные качества: ответственность, целеустремлённость, самостоятельность, самодисциплину;
- воспитать чувство коллективизма, товарищества и взаимопомощи;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;

Планируемые результаты: отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты:

У учащихся будут отмечены более высокие показатели:

- развития устойчивого внимания, памяти, мышления быстроты реакции;
- развития основных двигательных качеств: быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести, координации движений. Подтверждением развития этих качеств будет являться выполнение нормативов ступеней ГТО, заявленных в программе;

- оздоровления детей, что будет проявляться в устойчивости организма к инфекционным, простудным заболеваниям. Подтверждением этому является отсутствие пропусков занятий, связанных с болезнью учащихся

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

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

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой, приобретены навыки и умения организации самостоятельных занятий физической культурой;

- будут воспитаны такие личностные качества, как настойчивость, ответственность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- сформировано умение общения со сверстниками и взрослыми, умение взаимодействия в коллективе, воспитано чувство коллективизма;

- сформировано понятие «здоровый образ жизни»;

- сформировано положительное отношение к комплексу ГТО;

- сформирована мотивация к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- сформировано умение в организации активного спортивного досуга.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Особенности реализации программы: режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недель занятий, 2 раза в неделю по 2 часа.

Условия набора в коллектив: желающих подготовиться к сдаче ГТО, без определенной физической и практической подготовки.

Количество обучающихся в группе: 30 человек.

Форма организации занятий: групповая.

Форма организации деятельности учащихся на занятии: занятие состоит из трех частей: вводная (разминка); основная (работа над определенными элементами); заключительная (заминка). В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности. Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного и городского уровня.

Материально-техническое оснащение:

- Наличие спортивного зала;
- Наличие тренажерного зала;
- Наличие уличной площадки;

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Название раздела, темы		1-ый год обучения
Теоретическая подготовка		
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1
2	Значение комплекса ГТО для развития физической подготовленности.	2
3	Режим и питание спортсмена.	2
4	Гигиена, предупреждение травматизма на занятиях, самоконтроль.	2
5	Требования к проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
Раздел «Общая физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО»		
1	Развитие силы	27
2	Развитие быстроты	20
3	Развитие выносливости	24
4	Развитие ловкости	22
5	Развитие гибкости	31
Спортивные соревнования и мероприятия		6
Промежуточный контроль		2
Итоговый контроль		4
Итого		136

Содержание обучения

Вводное занятие

Теория: Знакомство с детьми. Решение организационных вопросов: организация занятий и требования к учащимся при проведении занятия.

Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к спортивной форме для занятий (одежде и обуви для занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Инструктаж ТБ на занятиях. Практика: Первичная диагностика. Тестирование уровня физического развития детей для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.

1. «Теоретическая подготовка».

1.1. Тема «Значение комплекса ГТО для развития физической подготовленности».

Теория: Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Нормативы Комплекса ГТО.

1.2. Тема «Гигиена, предупреждение травматизма, самоконтроль».

Теория: Режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви.

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль спортсмена.

1.3. Тема «Требования к проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями».

Теория: 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.

Практика: Комплекс упражнений для утренней зарядки, для развития физических способностей. Дыхательные упражнения. 2. Раздел «Общая физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

2.1. Тема: «Челночный бег 3X10 м».

Теория: Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Практика: 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 2x10-15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2X3 + 2X6 + 2x9 м.

2.2. Тема: «Бег на 30 м».

Теория: Понятие техники бега на короткие дистанции. Дистанции 30 м, 60 м. Инструменты и материалы: спортивная форма и обувь. Практика: Имитация движений рук при беге (на месте) 5–10 с. Ходьба; высоким подниманием бедра.

Бег с высоким подниманием бедра (на I степень, с продвижением вперёд). Бег на месте, 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.

Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

Подвижные игры и эстафеты с бегом на максимальной скорости: «Вызов номеров!», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15–20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворота стойки, конуса 15 м).

2.3. Тема «Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности)».

Теория: ТБ при выполнении упражнений. Техника бега на длинные дистанции. *Практика:* 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.

2.4. Тема «Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)».

Теория: Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика: Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (высота перекладины 100–110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

2.5. Тема «Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)».

Теория: Понятие «висы». Правила техники безопасности. Техника выполнения. *Практика:* Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лежа на низкой перекладине (5 раз и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

2.6. Тема «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Теория: Техника выполнения сгибания и разгибания рук с гантелями в локтевых суставах.

Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на 12 двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

2.7. Тема «Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке».

Теория: Понятие «гибкость». Правила техники безопасности. Техника выполнения. Практика: Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3–5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3–5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5–10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2–10 см).

2.8. Тема «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

Теория: Правила техники безопасности. Техника прыжка в длину. Имитация прыжка. Практика: Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх 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».

2.9. Тема «Метание теннисного мяча в цель».

Теория: Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Имитация броска мяча в цель. Сочетание движений руки и ног. Инструменты и материалы: спортивная форма, мячи для метания, сектор для метания.

Практика: 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».

2.10. Тема «Бег на лыжах».

Теория: Правила техники безопасности. Способы передвижения на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Спуски и подъемы. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Экипировка лыжника. Инструменты и материалы: лыжи, палки.

Практика: Работа рук и ног без палок в попеременных ходах, работа с палками. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50–100 м – 4–5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300–500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности. Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

2.11. Тема «Плавание».

Теория: Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Передвижение в воде шагом, бегом, прыжками, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д. Погружение в воду с закрытыми глазами, открывание глаз. Задержка дыхания под водой выдохи в воду.

Практика: Упражнения на всплытие, лежание и скольжение «поплавок», «медуза», «звёздочка», скольжение на груди, скольжение на спине. Упражнения для освоения способа «кроль на груди»: 1) попеременные движения ногами на суше, затем на воде; 2) гребковые движения рук на суше, затем на воде; 3) проплывание небольших расстояний с работой одними руками, затем одними ногами, согласуя движения с дыханием; 4) одновременное движение рук и ног вначале с задержкой дыхания, затем в согласовании с дыханием. Повторное проплывание дистанций 10, 25 м произвольным способом. Подвижные игры на воде: «Кто дальше проскользит» (скольжение на груди и на спине); «Торпеды» (скольжение на груди с движением ногами кролем); «Кто быстрее» (Плавание кролем на груди с доской в руках и без доски); «Кто дальше проплывает» (проплыть любым способом наибольшее расстояние); Эстафетное плавание (желательно поперёк бассейна) – 12–15 м.

3. Спортивные соревнования и мероприятия.

Спортивные мероприятия и соревнования проводятся в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Проводятся: – учебные соревнования внутри группы; – соревнования между группами; – товарищеские встречи. Спортивные мероприятия: «Сильные, смелые, ловкие, умелые»; «День здоровья»

4. Тема «Промежуточный контроль».

Теория: контрольный опрос по теоретическому материалу 1-ого полугодия.

Практика: Спортивные соревнования между группами по подвижным играм. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

5. Тема: «Итоговые занятия».

Проведение Зачёта, который включает: – контрольный опрос по теоретическому материалу всего учебного года; сдача ГТО.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ **(Механизм выявления образовательных результатов программы)**

Проведение аттестации обучающихся является необходимым этапом образовательного процесса, позволяющим:

- выявить итоговый уровень сформированных практических умений и навыков, их соответствие заявленным прогнозируемым результатам данной образовательной программы;
- определить причины, способствующие или препятствующие полноценной реализации образовательной программы;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику образовательной деятельности.

Результативность освоения программы отслеживается в течение всего учебного года в несколько этапов.

1 этап - Первичная диагностика (1-й год обучения) и Вводный контроль (2-й год обучения) проводятся в начале сентября.

- Первичная диагностика для детей первого года обучения включает:

- беседу с ребёнком с целью выявления его интересов, желания заниматься в объединении;

- знакомства с его психологическими особенностями (внимание, память, скорость мышления) в процессе выполнения игровых заданий (проведение спортивной игры);

- определения физических данных ребёнка (предлагаются игровые задания).

- Вводный контроль для учащихся 2-ого года обучения проводится с целью проверки остаточных знаний и практических умений первого года обучения.

Формами проведения является выполнение тестовых заданий для определения физических возможностей ребёнка.

Тематический контроль проводится по окончании изучения теоретической темы. Систематически проводится проверка знаний по технике безопасности.

Текущий контроль проводится на каждом занятии и предполагает наблюдение за качеством исполнения учащимися тренировочных заданий и точностью выполнения указаний педагога.

2 этап - Промежуточный контроль – проводится в декабре в форме контрольного занятия, включающего:

- беседу по теоретическому материалу первого полугодия;

- проведения соревнований внутри объединения;

- проведения открытого занятия для родителей в виде показа соревновательно-игровой программы.

3 этап - Итоговый контроль – проводится в мае.

Формой проведения является зачёт, который включает:

- беседу по теоретическому материалу, пройденному в течение учебного года;
- сдачу норм комплекса ГТО ступени, предполагаемой данным годом обучения;
- медицинскую диагностику;
- участие в соревнованиях по подвижным играм внутри объединения.

Результаты первичной диагностики (1-й г.о.), вводного контроля (2-й г.о.), промежуточного контроля и итоговой аттестации на всех годах обучения заносятся в специальную Карту учащегося.

Способы отслеживания образовательных результатов:

– изменения в состоянии здоровья занимающихся: отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом количества простудных заболеваний;

– систематическое наблюдение за продвижением воспитанников в процессе освоения программного материала.

Оценка результативности физического, психического, социального развития личности ребёнка складывается:

- в процессе визуальных наблюдений на занятиях;
 - в ходе бесед с родителями; – во время участия в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - выполнения нормативов
- Способы фиксации учебных результатов программы – ведение «Журнала учета работы детского объединения» установленного образца, в котором отражается состояние контингента и посещаемость детей;
- фотоотчет;
 - запись педагогических наблюдений в Карте учащегося;
 - публичный показ результатов обучения во время открытых занятий, соревнований;
 - видеоматериалы занятий.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
**Материально-техническое и информационное обеспечение
программы**

Материально-техническое обеспечение. Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал и спортивная площадка, оснащённая игровым и спортивным оборудованием, лыжная трасса, дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- кабинет педагога, оснащённый компьютером с выходом в интернет;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;
- спортивное оборудование и инвентарь:
 - волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные, набивные мячи;
 - гимнастическая стенка - 6-8 пролетов;
 - перекладина гимнастическая;
 - гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы;
 - гимнастические скамейки;
 - мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
 - рулетка измерительная (2-3 м);
 - секундомер;
 - лыжный инвентарь;
 - средства гигиены;
 - аптечка первой помощи

Требования к одежде для занятий:

Одежда должна:

- быть чистой, лёгкой и удобной;
- иметь длину, позволяющую свободно выполнять разные физические движения.

Для занятий необходимо иметь следующую одежду:

- длинную (для занятий на улице, или спортивной площадке);
- короткую (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма – это спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Обувь для занятий - кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки.

Требования, к обуви:

– подошва кроссовок должна быть толстой и упругой; должна быть изготовлена из мягкой ткани; должна иметь супинатор.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви.

Методическое обеспечение:

- методическая литература;
- демонстрационные таблицы;
- учебные плакаты;

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Гимнастика. – М.: Просвещение, 2014.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Лыжная подготовка. – М.: Просвещение, 2014.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. – М.: Просвещение, 2014.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность. Лёгкая атлетика. – М.: Просвещение, 2014. – М.: Просвещение, 2011.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче ГТО. – М.: Просвещение, 2016.
6. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. – М.: Просвещение, 2011.

Интернет–ресурсы:

www.gto.ru/

Календарно-тематическое планирование
1 год обучения
7-11 лет

№ п/п	Раздел. Тема учебного занятия.	Форма занятия	Всего часов	Дата
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	Теория	1	
2	Значение комплекса ГТО для развития физической подготовленности.	Теория	2	
3	Режим и питание спортсмена.	Теория	1	
4	Гигиена, предупреждение травматизма на занятиях, самоконтроль.	Теория	4	
5	Требования к проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Теория	6	
6	ОРУ. Бег на 60м.	Практика	9	
7	ОРУ. Бег на 2 (3) км.	Практика	8	
8	ОРУ. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Мальчики (девочки).	Практика	9	
9	ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Практика	9	
10	ОРУ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Практика	9	
11	ОРУ. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Практика	9	
12	ОРУ. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту.	Практика	9	
13	ОРУ. Метание мяча 150 г на дальность.	Практика	2	
14	ОРУ. Бег на лыжах.	Практика	8	
15	ОРУ. Плавание на дистанцию 50 м.	Практика	4	
16	ОРУ. Стрельба из пневматической винтовки.	Практика	9	
17	Туристический поход с проверкой туристических навыков.	Практика	6	
18	ОФП.	Практика	4	
19	ОРУ. Рывок гири 16 кг.	Практика	2	
20	ОРУ. Самозащита без оружия	Практика	2	
21	ОРУ. Метание снаряда	Практика	6	

22	Полиатлон	Практика	1	
23	Единоборства	Практика	1	
24	Туризм	Практика	1	
25	Спортивные игры	Практика	2	
26	Техника выполнения обязательных нормативов	Практика	1	
27	Техника выполнения нормативов по выбору	Практика	1	
28	Тактика выступления в личных и командных соревнованиях	Практика	1	
29	Тактические действия при выполнении нормативов ГТО	Практика	2	
30	День здоровья	Практика	1	
31	Участие в соревнованиях и фестивалях ГТО	Практика	1	
32	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».	Практика	1	
33	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	Практика	1	
34	Общие лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества.	Практика	1	
35	Мы готовы к ГТО.	Практика	1	
36	Итоговые испытания	Практика	6	
Всего			136	