

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» пос. ВОЛЧАНЕЦ
ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА



УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

2024 г.

ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
«Нормы ГТО»
на 2024 – 2025 учебный год.

По внеурочным занятиям
Для 5-11 класса
Программу составил Золотарев Дмитрий Ильич

п. Волчанец
2024

Содержание курса:

Программа рассчитана на 34 недели в год, 3 раза в неделю.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определенно исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

Раздел 1. Основы знаний (в процессе обучения)

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

Занятие образовательно-познавательной направленности

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

Занятия образовательно-познавательной направленности

Разминка и ее 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

Бег на 100 метров(15 ч) Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м. с последующим переходом на свободный бег. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (бег наперегонки). Бег на результат 100 м.

Бег на 2и 3 км.(15ч) Повторный бег на 100 м. (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. –бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. – бег 400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 минуты (ЧСС 150-160 уд./мин).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.(18ч) Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Упражнения на гибкость.

Прыжок в длину с разбега(9ч). 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.(6ч) Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание гранаты на дальность.(18ч) Имитация метания и метание гранаты способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов.

Бег на лыжах.(18ч). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах- дистанция 100 м. (45-50с). Передвижение на лыжах до 3-5 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Коньковый ход.

Контрольные нормативы по ГТО.(3ч)

Планируемые результаты освоения курса

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Реализация внеурочной деятельности дает возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.

Форма организации работы: фронтальная, групповая, станционная, индивидуальный метод.

Методы обучения: словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и по частям).

Подход: системно — деятельностный.

Формы и методы контроля: текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий (испытания (тесты)). Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») с присвоением золотых, серебряных и бронзовых знаков отличия.

V СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(юноши и девушки 10 — 11 классов, 16 — 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
1.	Бег на 30 м (сек.)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (сек.)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин.сек)	—	—	—	12.00	11.20	9.50
	или на 3 км (мин.сек)	15.00	14.30	12.40	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	—	—	—	11	13	19
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	—	—	—
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин.сек)	—	—	—	20.00	19.00	17.00
	или бег на лыжах на 5 км (мин.сек)	27.30	26.10	24.00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	—	—	—	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км	26.30	25.30	23.30	—	—	—

	(бег по пресеченной местности (мин.с)						
10.	Плавание на 50 м (мин.сек)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9

Паспорт календарно-тематического планирования

Курс внеурочной деятельности: Нормы ГТО

Количество часов в неделю по учебному плану: 3

Всего количество часов в году по плану: 102

Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности

№	Тема учебного занятия	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Примечания
1-3	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.			
4-6	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.			
7-9	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.			
10- 12	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.			
13- 15	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.			
16- 18	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м — работа рук, ног, корпуса.			
19- 21	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.			
22- 24	Интервальная тренировка — чередование скорости бега.			
25- 27	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.			
28- 30	Бег на короткие дистанции на результат.			
31- 33	Обучение финальному усилию в метании с места.			
34- 36	Обучение разбегу в метании гранаты.			

37-39	Метание с разбега в горизонтальную цель.			
40-42	Метание с разбега в вертикальную цель.			
43-45	Метание в полной координации на дальность.			
46-48	Сдача контрольного норматива.			
49-51	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.			
52-54	Работа попеременным ходом с палками			
55-57	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 3-5 км			
58-60	Работа рук и ног коньковым ходом			
61-63	Коньковый ход с палками по учебному кругу.			
64-66	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива			
67-69	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.			
70-72	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.			
73-75	Прыжки через скамейку в длину и высоту.			
76-78	Прыжок в длину – одинарный, тройной.			
79-81	Прыжок в длину с места на результат.			
82-84	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.			
85-87	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.			

88-90	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.			
91-93	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.			
94-96	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.			
97-99	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).			
100-102	Контрольные нормативы по ГТО.			

Содержание курса:

Программа рассчитана на 34 недели в год, 3 раза в неделю.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определенно исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

Раздел 1. Основы знаний (в процессе обучения)

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

Занятие образовательно-познавательной направленности

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

Занятия образовательно-познавательной направленности

Разминка и ее 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

Бег на 100 метров(15 ч) Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м. с последующим переходом на свободный бег. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (бег наперегонки). Бег на результат 100 м.

Бег на 2и 3 км.(15ч) Повторный бег на 100 м. (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. –бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. – бег 400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 минуты (ЧСС 150-160 уд./мин).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.(18ч) Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Упражнения на гибкость.

Прыжок в длину с разбега(9ч). 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.(6ч) Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание гранаты на дальность.(18ч) Имитация метания и метание гранаты способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов.

Бег на лыжах.(18ч). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах- дистанция 100 м. (45-50с). Передвижение на лыжах до 3-5 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Коньковый ход.

Контрольные нормативы по ГТО.(3ч)

Планируемые результаты освоения курса

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Реализация внеурочной деятельности дает возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.

Форма организации работы: фронтальная, групповая, станционная, индивидуальный метод.

Методы обучения: словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и по частям).

Подход: системно — деятельностный.

Формы и методы контроля: текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий (испытания (тесты)). Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») с присвоением золотых, серебряных и бронзовых знаков отличия.

V СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(юноши и девушки 10 — 11 классов, 16 — 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
1.	Бег на 30 м (сек.)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (сек.)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин.сек)	—	—	—	12.00	11.20	9.50
	или на 3 км (мин.сек)	15.00	14.30	12.40	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	—	—	—	11	13	19
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	—	—	—
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин.сек)	—	—	—	20.00	19.00	17.00
	или бег на лыжах на 5 км (мин.сек)	27.30	26.10	24.00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	—	—	—	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км	26.30	25.30	23.30	—	—	—

	(бег по пресеченной местности (мин.с)						
10.	Плавание на 50 м (мин.сек)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9

Паспорт календарно-тематического планирования

Курс внеурочной деятельности: Нормы ГТО

Количество часов в неделю по учебному плану: 3

Всего количество часов в году по плану: 102

Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности

№	Тема учебного занятия	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Примечания
1-3	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.			
4-6	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.			
7-9	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.			
10-12	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.			
13-15	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.			
16-18	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м — работа рук, ног, корпуса.			
19-21	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.			
22-24	Интервальная тренировка — чередование скорости бега.			
25-27	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.			
28-30	Бег на короткие дистанции на результат.			
31-33	Обучение финальному усилию в метании с места.			
34-36	Обучение разбегу в метании гранаты.			

37-39	Метание с разбега в горизонтальную цель.			
40-42	Метание с разбега в вертикальную цель.			
43-45	Метание в полной координации на дальность.			
46-48	Сдача контрольного норматива.			
49-51	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.			
52-54	Работа попеременным ходом с палками			
55-57	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 3-5 км			
58-60	Работа рук и ног коньковым ходом			
61-63	Коньковый ход с палками по учебному кругу.			
64-66	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива			
67-69	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.			
70-72	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.			
73-75	Прыжки через скамейку в длину и высоту.			
76-78	Прыжок в длину – одинарный, тройной.			
79-81	Прыжок в длину с места на результат.			
82-84	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.			
85-87	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.			

88-90	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.			
91-93	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.			
94-96	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.			
97-99	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).			
100-102	Контрольные нормативы по ГТО.			