



Департамент образования Мэрии г. Грозного  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 31» г. Грозного  
(МБОУ «СОШ № 31» г. Грозного)

Соьлжа-Г1алин Мэрин дешаран Департамент  
Соьлжа-Г1алин муниципальни бюджетни йукъардешаран хьукмат  
Соьлжа-Г1алин «Йуккъера йукъардешаран школа № 31»  
(Соьлжа-Г1алин МБЙХЪ «ЙЙШ № 31»)

ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ООП ООО)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ. ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ ГТО»**  
Уровень общего образования: основное общее образование  
(5-9 классы)

**Составители: МО классных руководителей**

**п. Шейха-Изнаура Несерхоева, 2023**

## **2.1.29.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ. ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ ГТО»**

Программа курса внеурочной деятельности «Школьный Спортивный Клуб» разработана в соответствии с требованиями:

→ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования";

→ Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;

→ Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

→ Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);

*Актуальность* данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников

лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа создана на основе положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Цель комплекса ГТО:*

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

*Основные задачи комплекса ГТО:*

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и

спортом;

2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;

4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

**Принципы комплекса ГТО:**

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;

2. Личностно-ориентированная направленность;

3. Добровольность и доступность;

4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;

5. Обязательность медицинского контроля;

6. Непрерывность и преемственность;

7. Вариативность и адаптация;

8. Учет региональных и национальных особенностей.

**Цель программы:** создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Задачи программы:**

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Актуальность.**

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

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи

уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

### **Практическая значимость.**

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

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

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

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

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

ВД «Подготовка к ГТО» является составной частью основной образовательной программы ОО. Срок реализации программы – 1 год, адресована программа для учащихся 5-9 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.** Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК ГТО. По окончании 2 четверти проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 4 четверти – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Итоговая промежуточная аттестация проводится в форме сдачи тестов ВФСК ГТО. Учащиеся, сдавшие нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный и бронзовый значки в учебном году, получают «зачет». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

**Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является**

**Планируемые результаты:**

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты* отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

*Предметные результаты* отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- \*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- \*обучение основам базовых видов двигательных действий;
- \*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- \*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- \*выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- \*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- \*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- \*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- \*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- \*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- \*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании

данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

*Деятельный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Программа «Подготовка к ГТО» предназначена для проведения занятий внеурочной деятельности с учащимися 5-8 классов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Физические качества, техника безопасности на занятиях

**Физическое качество** - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических

качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

#### *Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении

функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### *Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях**

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до

максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

*Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

### **3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях**

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей



применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

*Методы развития скоростно-силовых способностей:*

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.
- соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.
- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

*Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательном качестве - сила и скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития силы и скоростно-силовых физических качеств.

#### **4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях**

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания- разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

#### *Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательном качестве-гибкость и ее значимость для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### *Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для

укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**образовательной программы внеурочной деятельности**  
**«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ. ПОДГОТОВКА К ГТО»**

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Форма контроля
1.	Физические качества, техника безопасности на занятиях.	10	2	8	Беседа
2.	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
3.	Развитие силовых и скоростно- силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
4	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ. ПОДГОТОВКА К ГТО»**

№	Тема занятия	Кол часов	Основные элементы содержания программы	Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС)	Вид контроля, измерители	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	Цель, задачи, принципы ВФСКГТО .	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	опрос	Знать как выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО	01.09.
	Тестирование: прыжок в длину с места.	1	Прыжки в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения, <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с места.	Зачёт	Уметь выполнять прыжок в длину с места	08.09.
3	Техника прыжков в длину с разбега.	1	Прыжки в длину с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять прыжок в длину с разбега.	Зачет	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	15.09.

4	Тестирование:бег 30м.	1	ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 50м. Бег на 30 м.Упражнения на основные мышечные группы. Спортивные игры.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели,сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять легкоатлетические упражнения (СБУ). Уметь бегать короткиедистанции с различных И.П.	Зачет	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м. Совершенствовать технику бега. Спортивные игры по выбору	22.09.
5	Тестирование:60м.	1	ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 60 м.Упражнения на основные мышечныегруппы. Спортивныеигры.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективносотрудничать. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданномуправилу. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.	Зачет	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м. Совершенствов ать технику бега. Спортивные игры по выбору.	29.09.
6	Тестирование:100м.	1	Бег до 200м. Силовые упражнения и упражнения на скорость. Спортивные игрыпо выбору.	<i>Коммуникативные:</i> достаточной полнотой иточностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> техника выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых	Зачет	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м. Совершенствов ать технику бега. Спортивные игры по выбору	06.10.

7	Проверка навыка выполнения метания мяча, гранаты на дальность.	1	Метание мяча, гранаты на дальность. Метание из разных положений на дальность. Изучение правил соревнований по метанию.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.	Зачет	Уметь метать мяч, гранату на дальность с различных исходных положений.	13.10.
8	Развитие выносливости.	1	Кроссовый бег до 4 км. ОРУ. Упражнения на растяжку. Спортивные игры. Упражнения на основные мышечные группы.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.	Текущий	Уметь бегать кроссовую дистанцию до 3 км.	20.10.
9	Тестирование: бег 1000м.	1	Дистанция 1000м. Проверка выносливости в кроссовом беге 1000м. Изучение правил соревнований при проведении кросса. Спортивные игры по выбору.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.	Зачет	Уметь пробегать кроссовую дистанцию 1000м. Знать правила проведения соревнований по кроссу.	27.10.

10	Тестирование: 2000 м.	1	Дистанция 2000 м. Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м. Изучение правил соревнований при проведении кросса. Спортивные игры по выбору.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.	Зачет	Уметь пробегать кроссовую дистанцию 2000 м. Знать правила проведения соревнований по кроссу.	03.11.
11	Бег на 1500 м.	1	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80 м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы. Спортивные игры.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.	Текущий	Уметь бегать дистанцию 1500 м.	10.11.
12	Развитие силовых качеств.	1	Висы: (передвижение по гимнастической стенке без помощи ног, поднимание прямых ног до угла 90°, поднимание согнутых ног до угла 90°) Лазание по канату.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов.	Текущий	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в висах, лазать по канату.	17.11.

13	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Развитие скоростно- силовых качеств.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, проходить тестирование.	Зачёт	Уметь выполнять на результат поднимание туловища из положения лежа за 30 сек тест на гибкость.	24.11.
14	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя.	1	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя. Спортивные игры.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, проходить тестирование.	Текущий	Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивание и сгибание и разгибание рук в упоре лежа.)	01.12.
15	Сдача норм ГТО	1	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> выполнить требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, пройти тестирование.	Зачет	Уметь выполнять контрольные тесты ВФС ГТО	09.12.



16	Развитие силовых качеств.	1	Висы: (передвижение по гимнастической стенке без помощи ног, поднимание прямых ног до угла 90°, поднимание согнутых ног до угла 90°). Приседания с отягощением, упражнения с сопротивлением в парах.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов.	Текущий	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в висах, приседания с отягощением, упражнения с сопротивлением в парах.	15.12.
17	Совершенствование техники прыжков в длину с места	1	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с места. Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры. Прыжки через скакалку.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.	Зачет	Уметь правильно выполнять прыжки на результат.	22.12.
18	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с места.	1	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с места. Знание правил соревнований при проведении прыжков в длину с места. Упр. на отдельные мышечные группы	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование	Контроль двигательных качеств.	Уметь правильно выполнять прыжки на результат. Знать правила соревнований по прыжкам. Уметь выполнять прыжок в длину с места.	29.12.

19	Развитие прыгучести.	1	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, h -100-110 см ). Эстафеты на развитие прыгучести. Прыжки через скакалку за 1 мин.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> знать технику выполнения опорных прыжков.	Текущий	Уметь выполнять опорный прыжок	19.01.
20	Развитие гибкости.	1	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину). Развитие гибкости посредством упражнений с повышенной амплитудой.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков	Текущий	Уметь выполнять опорный прыжок.	26.01.
21	Тестирование: прыжок в длину с места.	1	Прыжки в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения, <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с места	Зачёт	Уметь выполнять прыжок в длину с места	02.02.

22	Сдача норм ГТО	1	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ.	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнить требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, пройти тестирование.</p>	Зачет	Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО	09.02.
23	ОФП	1	Упражнения на развитие силы, выносливости. Бег, дистанция – 1 км	<p><i>Регулятивные:</i> использовать передвижение по пересеченной местности в организации активного отдыха.</p> <p><i>Познавательные:</i> моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы</p> <p><i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения.</p>	Текущий	Уметь правильно передвигаться.	16.02.
24	СФП	1	Упражнения на развитие физических качеств быстроты, выносливости, скорости, скоростно-силовых, силовых, гибкости.) Подвижные и спортивные игры.	<p><i>Регулятивные:</i> использовать упражнения в организации активного отдыха.</p> <p><i>Познавательные:</i> применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.</p>	Текущий	Уметь правильно выполнять физические упражнения. Оказывать помощь при травмах.	23.02.

25	Участие в районных соревнованиях по лыжным гонкам. Сдача норм ГТО.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5-3 км.	<i>Регулятивные:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <i>Познавательные:</i> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Зачет	Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении	01.03.
26	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением Наклон вперед из положения стоя. Спортивные игры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.	Текущий	Уметь выполнять упражнения на гибкость.	08.03.
27	Сдача норм ГТО	1	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> выполнить требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, пройти тестирование.	Зачет	Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО.	15.04.

28	Упражнения на формирование координации движений.	1	Р/гимнастика. Комплекс на формирование точности и координации движений. Гимнастика. Комбинации из освоенных элементов гимнастических упражнений со скакалкой и обручем.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> Выполнять технику гимнастических упражнений	Текущий	Уметь правильно выполнять технику гимнастических упражнений	22.04.
29	Висы и развитие координации.	1	Висы: (передвижение по гимнастической стенке без помощи ног, поднимание прямых ног до угла 90°, поднимание согнутых ног до угла 90°) Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> техника выполнения упражнений в висах.	Текущий	Уметь выполнять висы и упоры, лазать по гимнастической стенке, по канату.	29.04.
30	Тестирование челночный бег 3х10 м.	1	Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> : проходить тестирование	Контроль двигательных качеств	Выполнять челночный бег. Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе	03.05.

			голова после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.			подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	
31	Высокий старт стартовый разгон. СБУ.	1	Равномерный бег до 500 метров. Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты. Упр. на отдельные мышечные группы.	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> иметь представление о особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт.	Текущий	Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров.	10.05.
32	Кроссовый бег. Сдача норм ГТО	1	Кроссовый бег до 4 км. ОРУ Упражнения на растяжку. Спортивные игры. Упражнения на основные мышечные группы.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.	Текущий Зачет	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО.	17.05.
33	Тестирование бег 60м, 100м.  Выполнение итогового тестирования.	1	ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 150 м. Бег на 60, 100 м. Упражнения на основные мышечные группы. Спортивные игры. Соревнование по волейболу.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.	Зачет	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60, 100м. Совершенствовать технику бега. Знать правила и уметь играть в волейбол.	24.05.

34	Бег 1500м. Сдача норм ГТО	1	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы. Спортивные игры.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Зачет	Уметь бегать дистанцию 1500 м.	31.05.
		34					

## 6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
<b>Список литературы для педагога</b>			
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего и среднего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).	1	-
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы [Текст]: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2016	1	-
3.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях. 10-11 классы [Текст]: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2016.	1	-
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	-
5.	Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» [Текст]: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2017.	1	-
<b>Список литературы для учащихся</b>			
1.	Физическая культура. 8-9 классы [Текст]: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2014. - 256 с.	5	-
2.	Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И. Лях. - 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. - 255 с.	5	-
<b>Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога</b>			
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)	1	-
2.	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)	1	-
<b>Измерительные приборы</b>			
1.	Секундомер	2	-
2.	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона	2	-
3.	Пульсометр	0	1
4.	Весы медицинские с ростомером	0	1
5.	Аптечка медицинская	1	-



Спортивное оборудование			
1.	Перекладина гимнастическая	5	-
2.	Скамейка гимнастическая	3	-
3.	Стенка гимнастическая	6	-
4.	Маты гимнастические	8	-
5.	Скамейка атлетическая наклонная	6	-
6.	Гантели наборные	10	-
7.	Мяч набивной 1 кг, 2 кг, 5 кг	18	-
8.	Мяч теннисный, мяч малый 150 г	10	-
9.	Гранаты 500 гр, 700 гр	10	-
10.	Скакалка гимнастическая	30	-
11.	Палка гимнастическая	20	-
12.	Планка для прыжков в высоту	1	-
13.	Стойка для прыжков в высоту	2	-
14.	Рулетка измерительная 10 м	1	-
15.	Номера нагрудные	10	-
16.	Лыжи (с креплением, палками)	20	-
17.	Лыжные ботинки	20	-
18.	Эстафетные палочки	6	-
19.	Конусы (оранжевые)	10	-
20.	Флажки стартовые	2	-
21.	Винтовка пневматическая	2	-

### Дополнительная литература

1. Ачкасов, Е.Е. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст]/ Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, О.Б. Добровольский. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 208 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание с методикой преподавания [Текст]: учебник для СПО / Н.Ж. Булгакова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2019. - 344 с.
3. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивного комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Текст]/ П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. – М.: Спорт, 2016. – 234 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура [Текст]: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование).
5. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 114 с.
6. Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам [Текст]: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. - М.: издательство «Спорт», 2016. - 216 с.
7. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху [Текст]: в 2 кн. /В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с.

Сводный протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации ГТО

Место тестирования

Дата тестирования

Степень 3 (11-12 лет)

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	УИН	Основные испытания								Испытания по выбору							
				Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 1,5 км	или Бег 2 км	Подтягив ание на высокой перекла дине (ю)	или подтягив ание на низкой перекла дине 90 см	или сгиб аниеи разг ибан ие рук	Наклон вперед	Челно чный бег 3х10 м	Прыжок в длину с места	Поднима ние туловищ а из положен ия лежа	Метан ие меча весом 150 гр	Бег на лыж ах 2 км	или кросс3 км по пресеч енной местно сти	Стрель ба из пневм атичес кой винтов ки	
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_

**Место тестирования  
лет)**

## Ступень 4 (13-15

[illegible]