



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЯСНОПОЛЯНСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
ИМ. Л.Н. ТОЛСТОГО»**

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
ГОУ ТО "Яснополянский комплекс"
протокол №1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
приказ № 65-ОД от 02.09.2024
Директор

_____ Д.В. Киселев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Готов к труду и обороне»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса дополнительного образования «ГТО» составлена для учащихся 1-11 классов.

Рабочая программа (далее - Программа) - нормативный документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения и преподавания курса дополнительного образования детского объединения, основывающийся на примерной или авторской образовательной программе детского объединения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Начиная с 2019 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» вошел в состав Федерального проекта «Спорт – норма жизни!», который, в свою очередь, является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019-2030 гг.

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся – 1-11 классов. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся 1-4, 5-9, 10-11 классы. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Объем и срок освоения программы. Для возрастной категории 1-4 и 5-9 классов программа рассчитана на 36 часов в год, по 1 (40мин) часу в неделю. Для возрастной категории 10-11 классов программа рассчитана на 72 часа в год, по 2 (80мин) часа в неделю. Занятия проводятся 1раз в неделю для каждой категории учащихся.

Форма обучения – очная, в дневное внеурочное время.

Особенности организации образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Формы аттестации: контрольные испытания по нормам ГТО, участие в фестивалях и соревнованиях разного уровня.

Цели программы «Готов к труду и обороне»:

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;

увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;

формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;

укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

Задачи программы «ГТО»:

Обучающие:

· освоение и совершенствование техники различных видов спортивных упражнений, необходимых для сдачи норм «Готов к труду и обороне»

Развивающие:

· развитие и закрепления потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом

· развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО

· формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Воспитательные:

· воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

· воспитывать дисциплинированность;

· способствовать снятию стрессов и раздражительности;

- воспитание спортивного резерва для занятия различными видами спорта.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать / понимать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

формы занятий физической культуры, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;

требования техники безопасности к занятиям спортом;

способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по различным видам спорта;

выполнять приемы страховки и само страховки;

выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;

выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по различным видам спорта;

выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;

владеть техникой различных упражнений;

использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. История возникновения и развития движения Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

После победы Великого Октября страна укреплялась, набирала политическую мощь, а энтузиазм советских людей, их тяга к новому стали проявляться во всех сферах жизни — в труде, культуре, науке, спорте.

В послереволюционный период Советский Союз, на самой заре своего развития, оказался окруженным идеологически чуждыми государствами, что усугублялось еще и гражданской войной, которая шла внутри. Чтобы противостоять этим явлениям, нужны были сильные военные, а основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки безоговорочно признавался массовый спорт. Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых

контролируется первыми лицами государства. Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне».

Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял — награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Цель вводимого комплекса — «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало, по мнению разработчиков, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий.

В декабре 1948 года в своем постановлении Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта.

Решение партии вызвало небывалый подъем в работе физкультурных организаций страны. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, организационно укреплялись существующие

классификации советских спортсменов. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня высоких достижений.

В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения. Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку. Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также — система начисления очков за показанные результаты. Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО — для школьников 14 — 15 лет, ГТО 1-й ступени — для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени — для молодежи 19 лет и старше.

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

Для постоянной популяризации комплекса ГТО к работе систематически привлекались спортивные организации, профсоюзы, комсомол, ДОСААФ, министерства и ведомства, руководители предприятий, учреждений, колхозов, совхозов, учебных заведений.

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее — Комплекс) разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

2. Принципы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации

(далее — возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

добровольность и доступность;

оздоровительная и личностно ориентированная направленность;

обязательность медицинского контроля;

учет региональных особенностей и национальных традиций

3. Основные разделы программы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека

требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

4. Методические рекомендации

Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения нормативов Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 3x10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 30, 60, 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

4. Смешанное передвижение на 1, 1,5, 2, 3, 4 км

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки.

В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

6. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

7. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

8. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 3) разновременное сгибание рук.

9. Рывок гири

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой. Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор

лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье или на сиденье стула.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на гимнастической скамье (или сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью скамьи (или стула).

12. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет

упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

13. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

14. Метание теннисного мяча в цель

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

15. Метание мяча и спортивного снаряда

Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда. Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

16. Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти либо касаться дна ногами;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

17. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

18. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

19. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8. Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с

опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

20. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км. В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

21. Скандинавская ходьба 2, 3, 4 км

Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются (по возможности) на дорожках парков по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ
«ГТО» - 36 часов (1-4, 5-9 классы)

| № | Название темы | Кол-во часов |
|----------|--|--------------|
| 1 | Теоретический материал | 4 |
| 1.1 | Гигиенические требования к экипировке спортсмена | 1 |
| 1.2 | История развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | 1 |
| 1.3 | Правила проведения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | 1 |
| 1.4 | Инвентарь для занятий | 1 |
| 2 | Общесфизическая подготовка | 8 |
| 2.1 | Ходьба, бег, беговые упражнения | 2 |
| 2.2 | Спортивные и подвижные игры | 2 |
| 2.3 | Гимнастические упражнения | 2 |
| 2.4 | Общеразвивающие упражнения | 2 |
| 3 | Техническая подготовка по каждому упражнению норм «ГТО» | 21 |
| 3.1 | Челночный бег 3x10 м | 1 |
| 3.2 | Бег на 30, 60, 100 м | 1 |
| 3.3 | Бег на 1; 1,5; 2; 3 км | 1 |
| 3.4 | Смешанное передвижение на 1, 1,5, 2, 3, 4 км | 1 |
| 3.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |
| 3.6 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 3.7 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | 1 |
| 3.8 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 1 |
| 3.9 | Рывок гири | 1 |
| 3.10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |
| 3.11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье или на сиденье стула | 1 |
| 3.12 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 3.13 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье | 1 |
| 3.14 | Метание теннисного мяча в цель | 1 |
| 3.15 | Метание мяча и спортивного снаряда | 1 |
| 3.16 | Плавание на 10, 15, 25, 50 м | 1 |
| 3.17 | Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км | 1 |
| 3.18 | Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км | 1 |
| 3.19 | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия | 1 |
| 3.20 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | 1 |
| 3.21 | Скандинавская ходьба 2, 3, 4 км | 1 |
| 4 | Контрольные тренировки и сдача норм «ГТО» | 3 |
| | Итого: | 36 |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ «ГТО» - 72 часа (10-11 классы)

| № | Название темы | Кол-во часов |
|----------|--|--------------|
| 1 | Теоретический материал | 8 |
| 1.1 | Гигиенические требования к экипировке спортсмена | 2 |
| 1.2 | История развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | 2 |
| 1.3 | Правила проведения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | 2 |
| 1.4 | Инвентарь для занятий | 2 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 16 |
| 2.1 | Ходьба, бег, беговые упражнения | 4 |
| 2.2 | Спортивные и подвижные игры | 4 |
| 2.3 | Гимнастические упражнения | 4 |
| 2.4 | Общеразвивающие упражнения | 4 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 3 | Техническая подготовка по каждому упражнению норм «ГТО» | 42 |
| 3.1 | Челночный бег 3x10 м | 2 |
| 3.2 | Бег на 30, 60, 100 м | 2 |
| 3.3 | Бег на 1; 1,5; 2; 3 км | 2 |
| 3.4 | Смешанное передвижение на 1, 1,5, 2, 3, 4 км | 2 |
| 3.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 2 |
| 3.6 | Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 3.7 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | 2 |
| 3.8 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 2 |
| 3.9 | Рывок гири | 2 |
| 3.10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 2 |
| 3.11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье или на сиденье стула | 2 |
| 3.12 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 2 |
| 3.13 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье | 2 |
| 3.14 | Метание теннисного мяча в цель | 2 |
| 3.15 | Метание мяча и спортивного снаряда | 2 |
| 3.16 | Плавание на 10, 15, 25, 50 м | 2 |
| 3.17 | Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км | 2 |
| 3.18 | Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км | 2 |
| 3.19 | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия | 2 |
| 3.20 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | 2 |
| 3.21 | Скандинавская ходьба 2, 3, 4 км | 2 |
| 4 | Контрольные тренировки и сдача норм «ГТО» | 6 |
| | Итого: | 72 |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие стадиона, спортивного зала и спортивного инвентаря: мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки, лыжный инвентарь, для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах.

Занятия проводятся в помещении и на улице, в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка рядом со школой, предназначена для обучения технике выполнения различных упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутова Т.В., Дудко М.А. Государственная идеология, актуальность, необходимость, важность. Теоретические и практические вопросы науки XXI века. [Текст] Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор А. А. Сукиасян. 2014. С. 235 – 239.

2. Головоненко Д.В. Военно-патриотическое воспитание молодёжи как одно из основных направлений в деятельности государственных и общественных организаций в 1950 – 1980-е гг. (по материалам Иркутской области и Бурятской АССР). [Текст] // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2011. – №3. – С.10 – 15.

3. ГТО на марше / отв. ред. В. А. Ивонин. [Текст] М.: Физкультура и спорт, 1975. – 304 с.

4. Енченко И.В. Эволюция комплекса «готов к труду и обороне». [Текст] // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – №4. – С.45 – 51.

5. Ефремова Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства. [Текст] // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С.79 – 82.

6. Качановский А.Ю. Отечественный опыт вовлечения молодёжи в массовые занятия физкультурой и спортом. [Текст] // Среднее профессиональное образование. – 2012. – №4. – С.60 – 61.

7. Козин, В.И. Государственность на завершающем этапе развития (вторая пол.80 – х – 1993 гг.) [Текст]: Автореф. дисс. ... д-ра. юрид. наук: 12.00.01 / В.И.