

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Примерной рабочей программой основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.
- Основной образовательной программы ООО МБОУ «Гимназия «Планета Детства»
- Примерной программой «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
- Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - М. : Просвещение.
- Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа предусматривает ориентацию на следующие **цели**:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач**:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия «Планета Детства»: учебный курс предназначен для обучающихся 1-4 х классов; рассчитан на 1 час в неделю/32 часа в год в 1 классе, 34 часа в 2 - 4 классах.

Программа учитывает следующие принципы:

- *принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (I ступень - возрастная группа 6-8 лет (1-2 классы)).

Содержание курса внеурочной деятельности. 1-2 класс

Раздел 1. Основы знаний

Вводное занятие.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Занятие образовательно-познавательной направленности.

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Занятие образовательно-познавательной направленности.

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние

условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Челночный бег 3х10м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10м. Бег с максимальной скоростью 10м: с места, с хода. Челночный бег 4х10м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2х10-15м, 3х5м, 3х10м. Эстафеты с челночным бегом 4х9м, 3х10м, 2х3 + 2х6 + 2х9м.

Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5-10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 метра впереди. Бег с максимальной скоростью до 20м (бег на перегонки). Бег на результат 30м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречая эстафета» (расстояние 15-20м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15м).

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

Дистанция 1 км (на беговой дорожке):

- 1) ходьба 50м - бег 100м - ходьба 50м и т. д.;
- 2) бег 100м – ходьба 100м – бег 100м и т. д.;
- 3) бег 200м – ходьба 150м – бег 150 м – ходьба 100м – бег 100м – ходьба 50м – бег 50м – ходьба 50м – бег 150м;
- 4) бег 300м – ходьба 200м – бег 300м - ходьба 200м;

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100-110 см). Вис на перекладине (5с и более) а полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазание по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8-1м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Метание теннисного мяча в цель.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на разной высоте, с расстояния 4-6м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Бег на лыжах.

Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50 -100м 4-5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300-500м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

Плавание.

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Передвижение в воде шагом, бегом, прыжками, приставными шагами, с различными движениями рук и т.д. погружение в воду с закрытыми глазами, открывание глаз. Задержка дыхания под водой и выдохи в воду. Упражнения на всплытие, лежание и скольжение: «поплавок», «медуза», «звёздочка», скольжение на груди, скольжение на спине. Упражнения для освоения способа «кроль на груди»: 1) попеременные движения ногами на суше, затем на воде; 2) гребковые движения рук на суше, затем на воде; 3) проплывание небольших расстояний с работой одними руками, затем одними ногами, согласуя движения с дыханием; 4) одновременное движение рук и ног вначале с задержкой дыхания, затем в согласовании с дыханием. Повторное проплывание дистанций 10, 25м произвольным способом. Подвижные игры на воде: «Кто дальше проскользит?» (скольжение на груди и на спине), «Торпеды» (скольжение на груди с движением ногами кролем), «Кто быстрее» (плавание кролем на груди с доской в руках и без доски), «Кто дальше проплывёт» (проплыть любым способом наибольшее расстояние), эстафетное плавание (желательно поперёк бассейна) – 12-15м.

Раздел 3. Спортивные мероприятия.

Учебные соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи с целью проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

Предполагаемые результаты реализации программы.

Универсальные учебные действия

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются:

- Умения организовывать 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 курса являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 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 по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

Коммуникативные:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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.

Регулятивные:

- 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.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- 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 игры с разной целевой направленностью;
- 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;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

**Учебно-тематический план
1-я ступень 1-2 класс**

Раздел	Темы занятий	Количество часов 1-я ступень	
		1 кл	2 кл
Основы знаний	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1
	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1	1
	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	1	1
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Челночный бег 3х10м	2	2
	Бег на 30м	2	2
	Смешанное передвижение на 1 км.	3	3
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2	2

	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).	2	3
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2	3
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	2	2
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	3	3
	Метание теннисного мяча в цель	2	2
	Бег на лыжах.	3	3
	Плавание	1	1
Спортивные мероприятия	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	1
	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2	2
	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1	1
	«Мы готовы к ГТО»	1	1
Итого:		32	34

Календарно-тематическое планирование 1-2класс

№ п/ п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Дата проведения занятия		Кол. часов		ЭОР
			1кл	2кл	1кл	2кл	
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	Беседа-презентация			1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/#gto-method http://spo.1september.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной	Беседа-презентация			1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/#gto-method http://spo.1september.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

	направленности.						
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	Беседа-презентация			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Тренировочное занятие			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Тренировочное занятие			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
6	Челночный бег 3х10м	Тренировочное занятие			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
7	Бег на 30м	Тренировочное занятие			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
8	Смешанное передвижение на 1 км.	Тренировочное занятие			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
9	Смешанное передвижение на 1 км.	Тренировочное занятие			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
10	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	Спортивный час «Веселые			1	1	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-

		старты»					sportivnyi-prazdnik-dlya-detei-i-roditelei.html http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	Тренировочное занятие			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
12	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).	Тренировочное занятие			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
13	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).	Тренировочное занятие			-	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Тренировочное занятие			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Тренировочное занятие			-	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
16	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Тренировочное занятие			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
17	Метание теннисного мяча в цель	Тренировочное занятие			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method

							method
18	«А ну-ка, мальчики!»,	Спортивный праздник			1	1	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeiy.html http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
19	«А ну-ка, девочки!»	Спортивный праздник			1	1	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeiy.html http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
20	Бег на лыжах.	Тренировочное занятие			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
21	Бег на лыжах.	Тренировочное занятие			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
22	Бег на лыжах.	Тренировочное занятие			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
23	Плавание	Экскурсия, практика			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
24	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	соревнования			1	1	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeiy.html http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287

25	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	Лично-командное соревнование			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
26	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).	Лично-командное соревнование			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
27	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Лично-командное соревнование			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
28	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Лично-командное соревнование			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
29	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Лично-командное соревнование			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
30	Метание теннисного мяча в цель	Лично-командное соревнование			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
31	Челночный бег 3x10м	Лично-командное соревнование			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
32	Бег на 30м	Лично-командное соревнование			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

							_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
33	Смешанное передвижение на 1 км.	Лично-командное соревнование			1	1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
34	«Мы готовы к ГТО»	Тестирование			1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**	6	6	7	6	6	7
--	---	---	---	---	---	---

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Список литературы

1. Внеурочная деятельность школьников «Методический конструктор (пособие для учителей) Д.В.Григорьев, П.В. Степанов.М: Просвещение, 2012г.
2. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М., Просвещение, 2016г