

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

МКУ «Управление образования»

МБОУ "Гимназия "Планета Детства"

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением

Протокол № 1 от «24»
08 2024 г.

Е.В.

Шинкоренко

Подписано цифровой
подписью: Е.В. Шинкоренко
Дата: 2024.09.02 15:00:26
+07'00'

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Гимназия "Планета
Детства"

Шинкоренко Е.В.
Приказ №
190 от «30» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции

«ГТО. Быстрее. Выше. Сильнее»
(3-4 класс)

г Рубцовск 2024

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
- Предметной линией учебников Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «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 3-4-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год в каждом классе.

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» (II ступень - возрастная группа 9-10 лет (3-4 классы)).

Содержание курса внеурочной деятельности

3-4 класс

Основы знаний.

Вводное занятие

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) II ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности

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

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 60 м

Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10 – 15 м. Бег с ускорением 20-30 м, с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу. Бег на результат 60м. Подвижные игры и эстафеты с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи» «Встречная эстафета» (дистанция 15-20м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки 20-25м).

Бег на 1км:

Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32-36 с). Бег в среднем темпе с чередованием с ходьбой: бег 200-ходьба 100м-бег 200 м ; бег 400м-ходьба 200м. бег 400м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью до 4 минут (ЧСС 150-160 уд./мин). Подвижные игры: «Сумей догнать», Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300 – 400 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой на скамиза сиденье стула.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)

Вис на низкой перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя, из виса лежа, прямые ноги на гимнастической скамейке, из виса лежа хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющей высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади, руки на гимнастической скамейке.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклон вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега

Имитация движения рук и ног при отталкивании на месте. Прыжок в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега 8-10 шагов на разбега способом «согнуть ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Выпрыгивание из полу приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с потягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10 – 15 м. прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочную), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание мяча 150 г на дальность

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места, б) с одного, двух, трех шагов.

Бег на лыжах

Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах – дистанция

100м (45-50с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо и среднeperесечённым рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». встречная эстафета с этапами 50 – 80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

Плавание

Техника безопасности: закрепление правил поведения в бассейне и на воде. Погружение с головой под воду с закрытыми глазами, открывание глаз. Задержка дыхания под водой и выдохи в воду. Упражнения по освоению с водой: «поплавок», «медуза», «звезда», скольжение на груди, руки вперед, скольжение на спине, руки вдоль туловища.

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

Раздел	Темы занятий	Количество часов	
		III ступень	
		3 кл	4 кл
Основы знаний	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1
	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений	1	1
	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1	1
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Бег на 60 м	2	2
	Бег на 1 (км;)	4	4
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	3	3
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3	3
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	2	2

	Прыжок в длину с разбега	3	3
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	2
	Метание мяча 150 г на дальность	3	3
	Бег на лыжах	3	3
	Плавание	2	2
Спортивные мероприятия	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»»	1	1
	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	1
	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1	1
	«Мы готовы к ГТО!»	1	1
Итого:		34	34

**Календарно-тематическое планирование
3-4 класс**

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Дата проведения занятия	Кол. часов	ЭОР
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов	Беседа-презентация		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
2	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений	Беседа-практикум		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3	Бег на 60 м	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
4	Бег на 1км	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
5	Бег на 1 км	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
6	Прыжок в длину с разбега	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
7	Метание мяча 150 г на дальность	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
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	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
9	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»»	Спортивный час «Веселые старты»		1	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyy-prazdnik-dlya-detei-i-roditelei.html http://easyen.ru/load/scenarii-prazdnikov/sportivnye-prazdniki/287
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (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
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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
12	Наклон вперед из положения стоя	Тренировочное занятие		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/

					t/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
13	Бег на лыжах	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	Бег на лыжах	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
15	Бег на лыжах	Экскурсия, практика		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	Плавание	Экскурсия, практика		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	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	Спортивный праздник		1	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyi-prazdnik-dlya-detei-i-roditelei.html http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
18	Наклон вперед из положения стоя	Самостоятельное 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
19	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Самостоятельное 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

					method
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Лично-командное соревнование		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	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	Самостоятельное 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
22	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	Лично-командное соревнование		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	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	Беседа-презентация		1	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyi-prazdnik-dlya-detei-i-roditelei.html http://easyen.ru/load/scenarii-prazdnikov/sportivnye-prazdniki/287
24	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Самостоятельное 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
25	Прыжок в длину с разбега	Самостоятельное 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
26	Прыжок в длину с разбега	Лично-командное соревнование		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	Метание мяча 150 г на дальность	Самостоятельное 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
28	Метание мяча 150 г на дальность	Лично-командное соревнование		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	Бег на 60 м	Лично-командное соревнование		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	Бег на 1км;	Самостоятельное 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
31	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	Лично-командное соревнование		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 1км;	Тестирование		1	https://www.gto.ru/#gto-method
33	«Мы готовы к ГТО!»	Беседа		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
34	Плавание	Экскурсия, практика		1	https://www.gto.ru/#gto-method
	Всего:			34	

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 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.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
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 разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 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)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	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 Требованиям.

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 и спортивными играми, 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