

Управление образованием Администрации ЗАТО Северск

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №87»**

Согласовано
Заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ№ 87»
Ряписова Ю,В.
«30» августа 2024 г

Утверждаю
Директором МБОУ
Гук Н.А.
«06» сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Спортивный кружок «Сдаем успешно ГТО»

Возраст обучающихся: 8-11 лет (2-5классы)

Срок реализации 1 год

Автор – составитель:
Проклова Марина Игоревна,
учитель физической культуры.

Пояснительная записка.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Сдаем успешно ГТО» разработана в соответствии с требованиями Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р, с учетом федеральных государственных требований и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы), разработанные Мин. обр. науки России к дополнительным общеразвивающим программам естественно-научной направленности.

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (далее - Концепция) направлена на определение приоритетных целей, задач, направлений и механизмов развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года.

Концепция разработана с учетом:

Статьи 67¹ Конституции Российской Федерации, согласно которой важнейшим приоритетом государственной политики Российской Федерации являются дети;

Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации";

Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666 "О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года";

Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";

Государственной программы Российской Федерации "Развитие образования", утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования";

Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. N 3081-р;

Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р;

Актуальность данной программы заключается в процессуальном подходе к разработке образовательной программы, заложенном в требованиях ФГОС, т.е. разрабатывается не столько тематическая последовательность, сколько последовательность действий, приводящая к определенным результатам. Это последовательная логика построения образовательной программы по схеме: результат – действия – ресурсы, то есть основой становятся образовательные результаты.

Цель – Общими целями дополнительного образования в соответствии с Концепцией являются: создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и

социально ответственной личности.

сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением.

Задачи:

- использование потенциала дополнительного образования в решении задач социальной реабилитации детей-инвалидов, расширения возможности для освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья программы дополнительного образования путем создания специальных условий, в школе (в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ, дистанционного обучения);

- использование возможностей дополнительного образования для повышения качества образовательных результатов у детей, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ;

- использование механизма зачета общеобразовательными организациями образовательных результатов, полученных детьми в ходе освоения дополнительных общеобразовательных программ;

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;

- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;

- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

Настоящая программа разработана с учетом современных образовательных технологий для обучающихся 5-6 классов. Занятия проходят в группе 2 раза в неделю по 1 часа (60 минут) с сентября по май включительно. Общее количество учебных часов запланированных на период обучения составляет 105 часов в год. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Программа рассчитана на 1 год. В секцию принимаются дети, допущенные врачом.

Реализация программы предполагает следующие формы организации деятельности воспитанников: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольные тесты, соревнования, теоретические занятия, медицинский контроль, судейская практика.

Методическое обеспечение и условия реализации программы

Основные формы проведения занятий при реализации программы:

• Групповые теоретические и практические занятия предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;

• занятия по индивидуальным планам и домашние задания;

• участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;

• просмотр видеоматериалов;

• восстановительные мероприятия;

• педагогический контроль подготовленности;

• судейская практика.

Основные формы организации деятельности обучающихся на занятиях – индивидуальная, групповая, фронтальная.

Основные методы работы: поточный, круговой, игровой, соревновательный, дифференцированный и варьируются виды деятельности в рамках одного занятия.

Основные принципы реализации программы:

К принципам государственной политики в сфере дополнительного образования детей относятся:

Открытость, выраженная в стимулировании роста конкурентной среды, включении реального сектора экономики в программы и проекты дополнительного образования детей, построении межведомственного взаимодействия и повышении степени влияния на сферу дополнительного образования детей и иных субъектов, включая родителей и детей.

Вариативность дополнительных общеобразовательных программ, связанная с обеспечением разнообразия дополнительного образования исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения детей;

Доступность качественного дополнительного образования для разных социальных групп, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, вне зависимости от территории их проживания;

Инклюзивность, обеспечивающая возможность для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья обучаться по дополнительным общеобразовательным программам по любой направленности, в том числе совместно с другими обучающимися;

Практико-ориентированность дополнительных общеобразовательных программ, позволяющая проектировать индивидуальный образовательный маршрут ребенка с учетом направлений социально-экономического развития субъектов Российской Федерации;

Основные педагогические технологии используемые для выполнения программы: информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные, здоровье-сберегающие, игровые.

Основные методы работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, презентации, видеоролики о ГТО, здоровом образе жизни и т.п.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал

2. Пришкольный стадион (легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, сектор для метания мяча).

3. Спортивное оборудование и инвентарь:

- теннисные мячи,
- конусы
- мишени для метаний
- гантели наборные
- стенки и скамейки гимнастические
- перекладины гимнастические
- перекладины навесные
- маты гимнастические
- рулетки измерительные (10,50 м)
- секундомеры
- лыжный инвентарь

Планируемые результаты:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям спортом и увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

По окончании курса обучения по программе «сдаем успешно ГТО» **обучающийся должен знать:**

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
2. Общие гигиенические требования к занимающимся. Режим дня.
3. Историю развития комплекса ГТО
4. Технику основных видов ГТО.
5. Основные правила проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнований.

Обучающийся должен уметь:

1. Организовывать самостоятельную разминку.
2. Выполнять технически правильно основные упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Выполнять нормативы контрольных испытаний.
6. Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
7. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях.
8. Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма).

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УДД

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о комплексе ГТО и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Важнейшей функцией управления учебно- тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (СФП), а также присвоение нагрудного значка ГТО.

По окончании курса обучения по программе «сдаем успешно ГТО»

занимающиеся **должны демонстрировать:**
Нормы ГТО для школьников 8-11 лет (3 ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1	Бег на 1500м (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2	или бег на 2000м (мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10м (секунд)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	335	280	270	300	240	230
6.2	или прыжок в длину с места (см)	180	160	150	165	145	135
7	Метание мяча весом 150г (метров)	33	26	24	22	18	16

8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	46	36	32	40	30	28
9.1	Бег на лыжах 2км (мин:сек)	12:30	13:50	14:10	13:30	14:40	15:00
9.2	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	16:00	17:30	18:30	17:40	20:00	21:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	1:00	1:20	1:30	1:05	1:25	1:35
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	20	15	10	20	15	10
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	25	20	13	25	20	13
12	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5км	5км	5км	5км	5км	5км

Нормы ГТО для школьников 8-11 лет (3 ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1	Бег на 1500м (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2	или бег на 2000м (мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой	23	15	11	17	11	9

	перекладине 90см (кол-во раз)						
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10м (секунд)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	335	280	270	300	240	230
6.2	или прыжок в длину с места (см)	180	160	150	165	145	135
7	Метание мяча весом 150г (метров)	33	26	24	22	18	16
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин)	46	36	32	40	30	28
9.1	Бег на лыжах 2км (мин:сек)	12:30	13:50	14:10	13:30	14:40	15:00
9.2	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	16:00	17:30	18:30	17:40	20:00	21:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	1:00	1:20	1:30	1:05	1:25	1:35
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	20	15	10	20	15	10
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	25	20	13	25	20	13
12	Туристический поход с проверкой туристских	5км	5км	5км	5км	5км	5км

	навыков (протяжённость не менее, км)						
--	--	--	--	--	--	--	--

Учебно-тематический план:

№	Содержания	Количество		
		Всего	Теоритич.	Практич.
1	История комплекса ГТО.	1	1	0
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
3	Общая физ.подготовка	46	0	46
4	Специальная физ.подготовка	48	1	48
5	Подвижные игры	7	1	7
6	Техническая подготовка по видам спорта	12	1	12
всего	115			

Содержание программы.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Комплекс ГТО.

История Советского комплекса ГТО. ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

Тема 2. Гигиенические знания и навыки. Техника безопасности.

Гигиена. Режим и питание. Использование естественных сил природы солнце, воздух и вода для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Понятие ОРУ. Функция ОРУ.

Практика: ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Тема 1.2. Упражнения с отягощениями.

Теория: Основное содержание и правила планирования режима дня.

Практика: Упражнения с отягощениями, гантелями, утяжелителями, эспандерами, на тренажерах.

Тема 1.3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Теория: Физическое развитие человека.

Практика: упражнения в висках и упорах, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге

Кроссовая подготовка: бег по переменной местности 500 - 1 км. Бег по переменной местности на время 15-20 минут. Бег по стадиону на выносливость.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

Раздел 4. Подвижные игры.

Теория: Знания о физической культуре. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Практика: Игры с бегом: «Знамя», «Жмурки», «Ловушки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов». Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

Раздел 5. Техническая подготовка по видам спорта

Лыжные гонки: Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции: положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Упражнения направленные на формирование техники движений. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с низкого старта. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег.

Бег на средние и длинные дистанции: Обучение технике бега по дистанции с заданной скоростью. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. Бег на дистанции 100 м, 200 м, 400 м, 1000 м. Бег на 1 км.

Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность. разбег (предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами.

Прыжки: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 - 60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности

прыжка. Прыжки с 10 – 12, 24 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Календарно-тематическое планирование.

№ занятия	Дата	Тема	Контроль
1-2		Гигиенические знания и навыки. Техника безопасности на занятии физич.культуры. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	нет
3-4		Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	нет
5-6		Выполнение строевых упражнений. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.	нет
7-8		Совершенствования бега на на 500, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха	нет
9-10		Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	нет
11-12		Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 10 (для разных возрастных групп).	нет
13-14		Бег на результат. Сдача контрольного норматива	норматив
15-16		Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	нет
17-18		Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	нет
19-20		Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	нет
21-22		Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	нет
23-24		Бег на короткие дистанции на результат.	нет
25-26		Обучение финальному усилию в метании с места.	нет
27-28		Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.	нет
29-30		Обучение разбегу в метании малого мяча.	нет
31-32		Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук,	нет

		вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.	
33-34		Метание с разбега в горизонтальную цель.	нет
35-36		Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	нет
37-38		Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния	нет
39-40		Сдача контрольного норматива по метанию мяча.	норматив
41-42		Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	нет
43-44		Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге	нет
45-46		Работа попеременным ходом с палками	нет
47-48		Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	нет
49-50		Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2 км	нет
51-52		Работа рук и ног коньковым ходом. Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	нет
53-54		Коньковый ход с палками по учебному кругу.	нет
55-56		Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	нет
57-58		Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	норматив
59-60		Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	нет
61-62		Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	нет

63-64		Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	нет
65-66		Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	нет
67-68		Прыжки с разного разбега по 3 попытки.	нет
69-70		Прыжок в длину с места на результат.	нет
71-72		Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	нет
73-74		Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	нет
75-76		Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	нет
77-78		Выполнение «полосы препятствий» с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями	нет
79-80		Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны)	нет
81-82		Сдача контрольного норматива на гибкость	норматив
83-84		Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики) На низкой (девочки)	нет
85-86		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	нет
87-88		Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	нет
89-90		Подвижные игры и эстафеты на развитие выносливости, для развития мышц рук, брюшного пресса.	нет
91-92		Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	нет
93-94		Кросс по пересеченной местности	нет
95-96		Подвижные игры и эстафеты	нет
97-98		Подвижные игры и эстафеты	нет
99-100		Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	нет
101-102		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	нет
103-104		Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны)	нет
105		Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	нет

Литература

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия»
3. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
4. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
6. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
7. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2001г
8. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2001г
9. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн Методические рекомендации. Изд-во

