

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 166
Центрального административного района
Санкт-Петербурга

Программа согласована
Педагогическим советом
ГБОУ гимназия №166
Протокол № 4
от 28 августа 2020 г.



«Утверждаю»
Директор ГБОУ
гимназия №166
_____ / И.А. Карачевцев
Приказ № 334
от 28 августа 2020г.

**Образовательная программа
дополнительного образования детей
«ГТО в школе»**

Возраст детей 10-18

Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы: Башкирова Н.П.

Санкт-Петербург
2020

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1 Актуальность данной программы
 - 1.2 *Цель комплекса ГТО*
 - 1.3 *Основные задачи комплекса ГТО*
 - 1.4 *Принципы комплекса ГТО*
2. Цели и задачи программы
3. Планируемые результаты
4. Учебно-тематический план
5. Содержание программы
 - 5.1. Физические качества, техника безопасности на занятиях
 - 5.2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях
 - 5.3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.
 - 5.4. Развитие гибкости.
6. Методическое обеспечение
7. Календарно-тематическое планирование групп ГТО 1-го год обучения
8. Календарно-тематическое планирование групп ГТО 2-го год обучения

9. Приложение 1 - Требования безопасности перед началом занятий
10. Приложение 2 - Инструкция по мерам безопасности при сдаче испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

11. Приложение 3 - Порядок и правила выполнения нормативов

12. Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе Авторской программы: Попова Е.В. к.п.н., доцент кафедры СПб АППО; Старолавникова О.В., преподаватель кафедры СПб АППО.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.1 Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для обучающихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

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

1.2 Цель комплекса ГТО:

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

1.3 Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

1.4 Принципы комплекса ГТО:

- Государственный характер и оздоровительная направленность;
- Личностно-ориентированная направленность;
- Добровольность и доступность;
- Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
- Обязательность медицинского контроля;
- Непрерывность и преемственность;
- Вариативность и адаптируемость;
- Учет региональных и национальных особенностей.

2. Цели и задачи программы

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

Задачи программы:

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

3. Планируемые результаты:

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

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

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

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

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

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования обучающихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

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

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

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

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

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

Программа «Готовимся к сдаче нормативов ГТО» адресована учителям для проведения занятий внеурочной деятельности с обучающимся 5-11 классов.

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН образовательной программы дополнительного образования «Подготовка к сдаче нормативов ГТО»

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

Категория обучающихся: ученики 5-11 классов

Сроки обучения: 72 урока

Программа может быть реализована в 5-11 классах (4 часа в неделю) – 144 часа

Срок реализации 2 года

При особом интересе обучающихся к подвижным играм посещение занятий по данной программе возможно неоднократно.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (1 час 30 мин.)

Режим занятий: 2 занятия в неделю

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Физические качества, техника безопасности на занятиях

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

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

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

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

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

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

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

5.2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях

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

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения.

Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

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

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

– сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

– овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

– сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

5.3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.

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

– упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)

– упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)

– изометрические упражнения (упражнения статического характера).

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

Методы развития скоростно-силовых способностей:

– игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.

– соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся приставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.

– методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

Личностные результаты

– сформировать понимание о двигательном качестве - сила и скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования;

– сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;

– умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

– развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;

– сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

– сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

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

5.4. Развитие гибкости.

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

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

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

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

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности обучающихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп обучающихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между обучающимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).
4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

7. Календарно-тематическое планирование групп ГТО 1-го год обучения

№ п/п	дата	Тема занятий	Кол-во часов		Всего
			теория	практика	
1	Сентябрь	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.	2	0	2
2	Сентябрь	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Упражнения из комплексов ОФП (общефизическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка).	2	0	2
3	Сентябрь	Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с места.	0	2	2

4	Сентябрь	Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с места.	2	0	2
5	Сентябрь	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с разбега.	0	2	2
6	Сентябрь	Низкий старт, стартовый разгон.	0	2	2
7	Сентябрь	Тестирование. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с разбега.	0	2	2
8	Сентябрь	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 20-30 м. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с разбега	0	2	2
9	Октябрь	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 20-30 м. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с разбега	0	2	2
10	Октябрь	Бег по дистанции, финиширование. Бег с ускорением до 40 м.	0	2	2
11	Октябрь	Бег по дистанции, финиширование. Бег с ускорением до 40 м.	0	2	2
12	Октябрь	Тестирование. Бег на 60 м. и 100 м.	0	2	2
13	Октябрь	Техника бега на средние дистанции. Непрерывный бег до 10-20 мин. Бег по дистанции, финиширование.	0	2	2
14	Октябрь	Техника бега на средние дистанции. Непрерывный бег до 10-20 мин. Бег по дистанции, финиширование.	0	2	2
15	Октябрь	Развитие выносливости. Бег на 2000 м.	0	2	2
16	Октябрь	Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей. Инструктаж по ОТ при занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	0	2	2
17	Октябрь	Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей. Инструктаж по ОТ при занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	0	2	2
18	Ноябрь	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Стрельба из пневматической винтовки.	0	2	2
19	Ноябрь	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Стрельба из пневматической винтовки.	0	2	2

20	Ноябрь	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Стрельба из пневматической винтовки.	0	2	2
21	Ноябрь	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
22	Ноябрь	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
23	Ноябрь	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
24	Ноябрь	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
25	Ноябрь	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с использованием TRX петель и гимнастических колец. Лазание по канату. Упражнения на развитие гибкости.	2	0	2
26	Декабрь	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с использованием TRX петель и гимнастических колец. Лазание по канату. Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
27	Декабрь	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с использованием TRX петель и гимнастических колец. Лазание по канату. Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
28	Декабрь	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с использованием TRX петель и гимнастических колец. Лазание по канату. Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
29	Декабрь	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
30	Декабрь	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
31	Декабрь	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2

32	Декабрь	Упражнения на развитие гибкости. Инструктаж по т/о при занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	0	2	2
33	Декабрь	Упражнения на развитие гибкости. Инструктаж по т/о при занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	0	2	2
34	Декабрь	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Стрельба из пневматической винтовки	0	2	2
35	Январь	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Стрельба из пневматической винтовки	2	0	2
36	Январь	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Стрельба из пневматической винтовки	0	2	2
37	Январь	Общешкольные лично – командные соревнования по стрельбе, посвящённые окончательному снятию блокады Ленинграда.	0	2	2
38	Январь	Общешкольные лично – командные соревнования по стрельбе, посвящённые окончательному снятию блокады Ленинграда.	0	2	2
39	Январь	«Звёздный поход»	0	2	2
40	Январь	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости: различные варианты «пятнашек», баскетбол, стрит-бол, мини-футбол, гандбол по упрощённым правилам.	2	0	2
41	Февраль	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости	0	2	2
42	Февраль	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие 43 скоростной выносливости	0	2	2
43	Февраль	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости	0	2	2
44	Февраль	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости	0	2	2
45	Февраль	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости	0	2	2
46	Февраль	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей: различные варианты «пятнашек», лапта по упрощённым правилам, подводные игры к волейболу,	0	2	2

		классический волейбол.			
47	Февраль	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей	0	2	2
48	Март	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей	0	2	2
49	Март	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей	0	2	2
50	Март	Спортивные мероприятия: « А ну-ка мальчики!», « А ну-ка, девочки!»	0	2	2
51	Март	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей	0	2	2
52	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
53	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
54	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
55	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
56	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
57	Апрель	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
58	Апрель	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
59	Апрель	Командные соревнования по нормативам ВФСК ГТО.	0	2	2
60	Апрель	Командные соревнования по нормативам ВФСК ГТО.	0	2	2
61	Апрель	Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике. Кроссовая подготовка.	0	2	2
62	Апрель	Кроссовая подготовка.	0	2	2
63	Апрель	Кроссовая подготовка.	0	2	2

64	Апрель	Кроссфит-тренировка на местности.	2	0	2
65	Апрель	Кроссфит-тренировка на местности.	0	2	2
66	Май	Кроссовая подготовка.	0	2	2
67	Май	Кроссовая подготовка.	0	2	2
68	Май	Общешкольные лично –командные соревнования по стрельбе, посвящённые «Дню Победы».	0	2	2
69	Май	Кроссфит-тренировка на местности.	0	2	2
70	Май	Кроссфит-тренировка на местности.	0	2	2
71	Май	Итоговое занятие. «Мы готовы к ГТО»	2	0	2
		Итого	16	128	144

Занятия по лыжной подготовке проходят во время зимнего выезда на базу «Орехово». В них включено:

- обучение и закрепление техники различных лыжных ходов;
- прохождение дистанции 1-3 км.

Занятия по основам туристской подготовки и спортивного ориентирования проходят во время осеннего выезда на базу «Орехово» в начале сентября.

8.Календарно-тематическое планирование групп ГТО 2-го год обучения

№ п/п	дата	Тема занятий	Кол-во часов		Всего
			теория	практика	
1	Сентябрь	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.	1	1	2
2	Сентябрь	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Упражнения из комплексов ОФП (общефизическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка).	2	0	2
3	Сентябрь	Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с места.	0	2	2
4	Сентябрь	Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции.	1	1	2
5	Сентябрь	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты	0	2	2
6	Сентябрь	Низкий старт, стартовый разгон.	0	2	2

7	Сентябрь	Тестирование. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с разбега.	0	2	2
8	Сентябрь	Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с разбега	0	2	2
9	Октябрь	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 20-30 м. Техника метание мяча 150 г. (гранаты) с разбега	0	2	2
10	Октябрь	Бег по дистанции, финиширование. Бег с ускорением до 40 м.	0	2	2
11	Октябрь	Бег по дистанции, финиширование. Бег с ускорением до 30 м.	0	2	2
12	Октябрь	Тестирование. Бег на 60 м. и 100 м.	0	2	2
13	Октябрь	Техника бега на средние дистанции.	0	2	2
14	Октябрь	Техника бега на средние дистанции. Непрерывный бег до 10-20 мин. Бег по дистанции, финиширование.	0	2	2
15	Октябрь	Развитие выносливости. Бег на 2000 м.	0	2	2
16	Октябрь	Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей. Инструктаж по ОТ при занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	0	2	2
17	Октябрь	Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей.	0	2	2
18	Ноябрь	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения.	0	2	2
19	Ноябрь	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Стрельба из пневматической винтовки.	0	2	2
20	Ноябрь	Т/б при выполнении норматива по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	0	2	2
21	Ноябрь	Стрельба из пневматической винтовки..	0	2	2
22	Ноябрь	Стрельба из пневматической винтовки.	0	2	2
23	Ноябрь	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
24	Ноябрь	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гантели, гири, диски для штанги, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
25	Ноябрь	Упражнения на развитие гибкости.	1	1	2
26	Декабрь	Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2

27	Декабрь	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с использованием TRX петель и гимнастических колец. Лазание по канату.	0	2	2
28	Декабрь	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с использованием TRX петель и гимнастических колец.	0	2	2
29	Декабрь	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).	0	2	2
30	Декабрь	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).	0	2	2
31	Декабрь	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).	0	2	2
32	Декабрь	Инструктаж по т/о при занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	0	2	2
33	Декабрь	Упражнения на развитие гибкости. Инструктаж по т/о при занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	0	2	2
34	Декабрь	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	0	2	2
35	Январь	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	1	2
36	Январь	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Стрельба из пневматической винтовки	0	2	2
37	Январь	Общешкольные лично – командные соревнования по стрельбе, посвящённые окончательному снятию блокады Ленинграда.	0	2	2
38	Январь	Общешкольные лично – командные соревнования по стрельбе, посвящённые окончательному снятию блокады Ленинграда.	0	2	2
39	Январь	«Звёздный поход»	0	2	2
40	Январь	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости	1	1	2
41	Январь	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости	0	2	2
42	Февраль	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры	0	2	2
43	Февраль	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры	0	2	2
44	Февраль	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры	0	2	2
45	Февраль	Круговая тренировка силовой направленности. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростной выносливости	0	2	2
46	Февраль	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей: различные варианты «пятнашек», лапта по упрощённым правилам, подводящие игры к волейболу, классический волейбол.	0	2	2
47	Февраль	Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей	0	2	2

48	Март	Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей	0	2	2
49	Март	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей	0	2	2
50	Март	Спортивные мероприятия: « А ну-ка мальчики!», « А ну-ка, девочки!»	0	2	2
51	Март	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей	0	2	2
52	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
53	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
54	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
55	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
56	Март	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
57	Апрель	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
58	Апрель	ОФП. Линейные и круговые эстафеты на развитие физических и психофизических качеств.	0	2	2
59	Апрель	Командные соревнования по нормативам ВФСК ГТО.	0	2	2
60	Апрель	Командные соревнования по нормативам ВФСК ГТО.	0	2	2
61	Апрель	Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике.Кроссовая подготовка.	0	2	2
62	Апрель	Кроссовая подготовка.	0	2	2
63	Апрель	Кроссовая подготовка.	0	2	2
64	Апрель	Кроссфит-тренировка на местности.	1	1	2
65	Апрель	Кроссфит-тренировка на местности.	0	2	2
66	Май	Кроссовая подготовка.	0	2	2
67	Май	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры на развитие координационных способностей	0	2	2
68	Май	Общешкольные лично –командные соревнования по стрельбе, посвящённые «Дню Победы».	0	2	2
69	Май	Кроссфит-тренировка на местности.	0	2	2
70	Май	Кроссфит-тренировка на местности.	0	2	2
71	Май	Итоговое занятие. «Мы сдали ГТО!»	2	0	2
		Итого	10	134	144

Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).
2. Не заходить в спортзал без разрешения проводящего занятия и не выполнять упражнений на снарядах.
3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.
4. Производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.
5. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы.
6. Проверить состояние запасного выхода и его санитарно- гигиенические нормы.

Требования безопасности во время занятий

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения проводящего занятия и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах, футбольных воротах.
2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения проводящего занятия, а сложные технические элементы – со страховкой.
3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством преподавателя (инструктора) физической культуры.
4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.
6. Не покидать место проведения занятий без разрешения проводящего занятия.
7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом проводящему занятию.
2. Оказать занимающемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».
3. Известить администрацию, а также родителей пострадавшего несовершеннолетнего.
4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать занимающихся в место, предусмотренное планом эвакуации (спортплощадка). Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инвентарь в место хранения.
2. Организованно выйти из зала в сопровождении проводящего занятия.
3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо.
4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.
5. Закрыть окна на щекотки, подсобные помещения на ключ, выключить свет.
6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях

Инструкция по мерам безопасности при сдаче испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

1. Общие требования безопасности

1.1. К сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и изучившие требования по мерам безопасности при сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

1.2. В период сдачи норм ГТО необходимо соблюдать правила безопасного поведения, установленные правила сдачи норм ГТО, режим (график) выполнения спортивных мероприятий (норм, упражнений) и отдыха, соблюдать правила личной и общественной гигиены.

1.3. При сдаче норм ГТО возможно воздействие на людей опасных факторов, которые могут привести к случаям травматизма: - неисправные и не проверенные (не осмотренные) спортивные снаряды, инвентарь и оборудование; - скользкий мокрый грунт, влажный настил, неровности площадки, участка местности, где выполняются спортивные упражнения (нормативы ГТО); - столкновения, падения соревнующихся; - неподготовленная спортивная одежда и обувь; - выполнение упражнений без страховки; - выполнение упражнений (нормативов ГТО) без спортивной разминки.

1.4. При сдаче норм ГТО в непосредственной близости от места выполнения нормативов должна быть в наличии универсальная медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов, перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

1.5. При выполнении норм ГТО в закрытых помещениях необходимо соблюдать правила противопожарного режима, знать порядок вызова пожарной охраны, расположение первичных средств пожаротушения, эвакуационных (запасных) выходов.

1.6. Выполнение норм ГТО производится в подготовленной спортивной одежде (форме) и обуви. 1.7. При сдаче нормативов ГТО соизмерять свои физические возможности с предельными временными и количественными нормативами ГТО.

2. Требования безопасности перед началом сдачи норм ГТО

2.1. Подготовить и надеть спортивную одежду и обувь. Обувь должна быть с нескользящей подошвой, застегнута или зашнурована, шнурки заправлены.

2.2. Убедиться (удостовериться), что спортивные снаряды, инвентарь и оборудование исправны и надежны в эксплуатации.

2.3. Проверить площадку или место для сдачи норм ГТО на предмет отсутствия посторонних предметов и факторов, которые могут повлиять на безопасное выполнение норм ГТО.

2.4. Провести индивидуальную спортивную разминку всех групп мышц или принять участие в групповой спортивной разминке, проводимую подготовленным лицом (инструктором, спортсменом, физкультурником).

3. Требования безопасности при выполнении (сдаче) норм ГТО (легкая атлетика, пулевая стрельба, гимнастика, плавание)

3.1. Выполнять все требования безопасной сдачи норм ГТО.

3.2. Находиться на указанном или безопасном расстоянии от лиц, выполняющих упражнение при сдаче норм ГТО, не создавать им помех и не отвлекать от выполнения спортивного норматива.

3.3. При легкоатлетическом беге не допускаются: - столкновения соревнующихся; - удары по рукам и ногам; - захваты руками за одежду соревнующихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться, защитив по возможности от удара о землю (препятствие) в первую очередь голову и живот.

3.5. При ухудшении самочувствия, появления боли или получении травмы прекратить выполнение упражнения (норматива), немедленно сообщить об этом инструктору или старшему на этапе сдачи норм ГТО. При этом должна оказаться первая медицинская помощь пострадавшему или обратившемуся и при необходимости организована его доставка в медицинское учреждение.

3.6. При групповом забеге (старте) на короткие дистанции бежать по своей (указанной) дорожке.

3.7. Во избежание столкновений, как на дистанции, так и на финише исключать резкую «стопорящую» остановку.

3.8. Не выполнять прыжки на неподготовленной площадке для прыжков в длину, на неровном, рыхлом и скользком грунте.

3.9. При выполнении нормативов ГТО по пулевой стрельбе быть внимательным к указаниям старшего (инструктора) на огневом рубеже, выполнять все его требования и команды, не направлять оружие в свою сторону и на других людей. По команде «Стой» («Стоп») прекратить стрельбу и выполнить указания старшего на огневом рубеже.

3.10. Не выполнять упражнения на гимнастических снарядах без страховки (страхующего).

3.11. При сдаче нормативов ГТО по плаванию выполнять требования инструктора по плаванию, плыть по своей водной дорожке, не создавая помех соревнующимся. Запрещается допускать в воде действия (шалости), связанные с нырянием и захватом находящихся в воде людей, подавать крики ложной тревоги. При необходимости, соизмерив свои силы и возможности оказывать посильную помощь утопающим (терпящим бедствие на воде).

4. Требования безопасности при сдаче норм ГТО на лыжах

4.1. Спортивная одежда должна быть теплой, легкой, не стесняющей движения (нижнее нательное белье предпочтительнее хлопчато-бумажное). Лыжные ботинки должны соответствовать размеру ног, быть свободными, носки – хлопчатобумажными, а сверху них – шерстяными. Перчатки или варежки предпочтительнее шерстяные.

4.2. Проведение лыжных гонок при температуре воздуха ниже – 18°C и скорости ветра более 2,0 м/сек не допускается.

4.3. Перед проведением лыжных гонок необходимо проверить исправность лыжного инвентаря, при необходимости подогнать крепление лыж и страховочных петель лыжных палок. При обнаружении неисправности лыжного инвентаря лыжная гонка не допускается.

4.4. Перед проведением лыжных гонок лыжная трасса должна быть проверена на предмет отсутствия опасностей для гонщиков (валежник, посторонние предметы, крутые опасные спуски, переходы через авто-дороги, переправы через водоемы, ручьи и т.п.).

4.5. Инструктор (инструктирующий) должен объяснить основные правила и технику движения на лыжах, способы преодоления подъемов, препятствий и др., а также порядок обгона соревнующихся, если временные интервалы между движущимися лыжниками недостаточны для того, чтобы исключить их обгон. Опасные места лыжной трассы должны быть обозначены специальными знаками.

4.6. При движении на спуске лыжнику необходимо немного согнуть ноги, корпус наклонить вперед так, чтобы центр тяжести своего тела переместился также несколько вперед, при этом обеспечивалось устойчивое перемещение гонщика на спуске. Лыжные палки при спуске с горы вперед не выставлять.

4.7. Опасными факторами при сдаче норм ГТО на лыжах являются: - обморожение; - неисправность, ненадежность или поломка креплений лыж или самих лыж; - поломка лыжных палок; - неправильный подбор лыжных ботинок; - неподготовленность лыжной трассы (лыжни); - неправильная техника движения на лыжах; - встреча с дикими животными.

4.8. При ухудшении самочувствия, появления боли или получении травмы прекратить движение по лыжной трассе, немедленно сообщить об этом инструктору или старшему на этапе сдачи норм ГТО, используя при этом имеющиеся средства связи или попросив другого соревнующегося сообщить о случившемся. До прибытия помощи, при необходимости и по возможности, приступить к оказанию самопомощи (наложение жгута, перевязка, фиксация конечностей и т.д.).

11. Приложение 3.

ГТО (Готов к труду и обороне) — это физкультурно-спортивная программа целью которой является поддержание и развитие физического состояния населения, а также его привлечения к регулярным занятиям спортом. Комплекс ГТО был разработан еще во времена СССР, а уже в настоящее время обновлен и перезапущен в России.

Также можно встретить аббревиатуру ВСФК ГТО, что значит Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне. Это своего рода центры в которых можно получить всю необходимую информацию касательно комплекса или даже попытаться получить значок. За более подробной информацией рекомендуется обращаться на [официальный сайт](#).

Чтобы получить значок ГТО нужно выполнить определенное количество нормативов из комплекса. Каждый комплекс соответствует полу и возрасту. За выполнение комплекса можно получить бронзовый, серебряный или золотой значок. Выполнять комплекс и получать значки можно в каждой возрастной группе по достижению необходимого возраста. То есть выполнив норматив возрастной группы 18-24 года вы вправе получить еще 1 значок, но уже когда попадете в группу 25-29 лет.

Комплекс включает в себя 11 ступеней: от 1 до 5 — школьники, от 6 до 10 мужчины и женщины. Также существует 11 ступень для старожил спорта — людей старше 70 лет.

Школьники	Мужчины/женщины
I ступень: 1—2 классы (6—8 лет)	VI ступень: 18—29 лет
II ступень: 3—4 классы (9—10 лет)	VII ступень: 30—39 лет
III ступень: 5—6 классы (11—12 лет)	VIII ступень: 40—49 лет
IV ступень: 7—9 классы (13—15 лет)	IX ступень: 50—59 лет
V ступень: 10—11 классы, среднее профессиональное образование (16—17 лет)	X ступень: 60—69 лет
XI ступень для людей 70 лет и старше	

12. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
3. ФГОС нового поколения.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
6. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
7. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.