

# НАВСТРЕЧУ ГТО

I уровень



*Программа курса  
внеурочной деятельности*

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

---

---

# НАВСТРЕЧУ ГТО

## I уровень

---

*Программа курса  
внеурочной деятельности*

---

Нижний Новгород  
Нижегородский институт развития образования  
2020

УДК 372.879.6  
ББК 74.267.5—58  
Ф76

### **Авторы-составители**

- Е. Н. Фомичева**, канд. пед. наук, зав. кафедрой теории и методики физического воспитания и ОБЖ ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования»;
- В. А. Оринчук**, канд. пед. наук, зав. кафедрой физического воспитания Нижегородского института управления ФГБОУ ВО РАНХиГС; доцент кафедры физической культуры и организации спортивной деятельности факультета физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского»;
- А. Н. Оринчук**, учитель физической культуры высшей квалификационной категории МБОУ «Комаровская школа» Богородского района

### **Рецензенты**

- О. С. Гладышева**, д-р биол. наук, профессор, зав. кафедрой здоровьесбережения в образовании ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования»;
- В. А. Кузнецов**, канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «НГПУ имени К. Минина»;
- Н. Г. Сычева**, учитель физической культуры высшей квалификационной категории МБОУ «Школа № 6» Н. Новгорода

**Рекомендовано к изданию  
научно-методическим экспертным советом  
ГБОУ ДПО НИРО**

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

**Р**азвитие физической культуры и спорта — важнейшая составляющая социальной политики современного государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения уровня жизни россиян.

Физическая культура, являясь одной из составляющих общей культуры человека, основ здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, быту, общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 года в Российской Федерации введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее — ВФСК ГТО) как программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Положения ВФСК ГТО определяют концептуальные подходы и требования к разработке программ (стан-

дартов), направленных на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, устанавливают перечень знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, занятиям спортом, физкультурно-оздоровительной деятельности.

Программная основа ВФСК ГТО также определяет содержание базового физкультурного образования, содержание средств оценки физической подготовленности человека и физического здоровья нации. Нормативная основа ВФСК ГТО определяет уровни развития физической подготовленности населения. Первые пять ступеней комплекса соответствуют школьному возрасту от 6 до 17 лет.

Внедрение ВФСК ГТО, органично связанного с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов по физической культуре, позволяет создать эффективную систему физического воспитания обучающихся образовательных организаций. В соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению ВФСК ГТО, утвержденным распоряжением Правительства РФ от 30 июня 2014 года, с 1 января 2017 года ВФСК ГТО введен во всех субъектах Российской Федерации для граждан всех возрастных категорий.

В настоящее время имеется недостаток в организационно-методическом обеспечении процесса реализации ВФСК ГТО в общеобразовательных организациях. В связи с этим предлагаемая программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (I уровень) (далее — Программа) является весьма актуальной. Она направлена на развитие основных физических качеств обучающихся, формирование прикладных умений и навыков, необходимых для выполнения нормативов ВФСК ГТО. Содержание представленной разработки согласуется с образовательной программой по физической культуре для обучающихся 1—2-х классов и способствует решению задач, определяющих итоговые результаты — лич-

ностные, предметные и метапредметные — освоения программного материала.

Программа внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (I уровень) имеет физкультурно-спортивную направленность и является авторской. Она разработана на основе существующих программ по физической культуре для обучающихся 1—4-х классов (автор А. П. Матвеев) и внеурочной деятельности (авторы В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий) и нацелена на анализ и оценку степени физической подготовленности детей, постановку задач, подбор средств, форм и методов подготовки обучающихся к выполнению тестирований (испытаний) ВФСК ГТО с учетом особенностей каждого из детей в процессе физического воспитания в условиях образовательной организации.

### **ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Цели Программы:

→ воспитание физически здоровой и гармонично развитой личности ребенка, подготовленной к выполнению нормативов ВФСК ГТО;

→ обеспечение условий для развития физических качеств и способностей занимающихся, укрепления здоровья и формирования у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Содержание Программы направлено на реализацию задач, определяющих итоговые результаты освоения программного материала.

*Образовательные:*

→ сформировать знания в области физической культуры, в том числе, по видам обязательных испытаний ВФСК ГТО, испытаний по выбору в соответствии со своим возрастом;

➔ усвоить правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

➔ демонстрировать уровень физической подготовленности, соответствующий возрастной группы обучающихся.

*Развивающие:*

➔ уметь в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;

➔ уметь проводить анализ выполнения двигательного действия, определять ошибки и эффективно исправлять их;

➔ с помощью учителя уметь планировать собственную физкультурную деятельность, подбирать средства физической культуры, распределять нагрузку и отдых в ходе ее;

➔ уметь применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в изменяющихся условиях.

*Воспитательные:*

➔ сформировать положительное отношение обучающихся к внедрению и реализации ВФСК ГТО, к дальнейшему участию в физкультурно-спортивной деятельности;

➔ воспитывать у обучающихся дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

➔ научить учащихся взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.

## **НОВИЗНА И АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Новизна и актуальность Программы заключаются в комплексировании различных средств, методов и

форм физкультурно-спортивной деятельности, направленной на подготовку обучающихся младших классов к выполнению нормативов ВФСК ГТО, и обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

С раннего детства важно воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье — величайшая ценность, дарованная человеку природой. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. Основным видом деятельности младших школьников становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, длительного удержания тела в одном положении за столом и необходимых в связи с этим волевых усилий. Данные обстоятельства требуют достаточно высокого уровня развития физических качеств и формирования прикладных умений и навыков.

### **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСОБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Освоение Программы позволит обучающимся овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками для выполнения нормативов ВФСК ГТО соответствующей ступени. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности учащихся, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма и помогает в подготовке детей к выполнению нормативов ВФСК ГТО.



## **ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Отличительной особенностью Программы курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (I уровень) является организация процесса физического воспитания школьников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют гармоничному развитию и совершенствованию детского организма, повышению уровня его работоспособности.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает степень их эффективности.

## **ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Особенности реализации Программы:

1) обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом уровней здоровья, физического развития, пола, степени двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2) достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

3) акцентирование в занятиях особого внимания на психологическую подготовку занимающихся:

➔ снижение страха и боязни перед сложными упражнениями;

➔ укрепление веры в собственные силы;

➔ воспитание смелости;

➔ ознакомление детей с мерами безопасности здоровья;

➔ обеспечение разносторонней физической и технической подготовки занимающихся необходимой для выполнения нормативов ВФСК ГТО.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

Программа разработана с учетом следующих принципов:

→ *принцип гуманизации* педагогического процесса, учитывающий индивидуальные способности личности учащихся и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями с предоставлением обучающимся разноуровневых по сложности и субъективной трудности усвоения материалов Программы;

→ *принцип комплексности*, 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 ВФСК ГТО. Это обеспечивает в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов физических нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности обучающихся;

→ *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи;

→ *деятельностный подход*, заключающийся в ориентировании обучающегося не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; на развитие познавательных сил и уровня творческого потенциала ребенка. Это переход на занятиях

к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

### **ВОЗРАСТНЫЕ РАМКИ ПРОГРАММЫ**

Категория обучающихся: обучающиеся в возрасте с 7 до 9 лет (1—2-е классы).

В занятиях принимают участие обучающиеся данного возраста, относящиеся к основной группе для занятий по физической культуре и допущенные по состоянию здоровья врачом.

Обучающиеся подготовительной группы здоровья могут также участвовать в занятиях в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья (на основании справки врача-педиатра, в которой указывается диагноз и противопоказания к выполнению тех или иных видов двигательных действий).

### **СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Общее количество учебных часов: 68.

Период обучения: 1 учебный год.

### **ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

Основной формой занятий является учебное занятие: тренировочное (практическое) или теоретическое.

Занятия проводятся два раза в неделю во второй половине дня.

Могут использоваться групповой и индивидуальный способы организации обучающихся, имеющих определенные отставания в физической или технической подготовленности.

Продолжительность занятия составляет 1 час.

---

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

---

**И**тоги освоения программы внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (I уровень) представлены предметными, личностными, и метапредметными результатами.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Программы:

→ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

→ представлять и воспринимать занятия по программе как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

→ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

→ формировать положительное отношение к ВФСК ГТО, к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

*Метапредметные результаты* характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности; отражаются в освоении учащимися универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных):

→ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

➔ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

➔ планировать с помощью учителя собственную физкультурную деятельность, распределять нагрузку и отдых в ходе ее;

➔ организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, с помощью учителя подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

➔ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

➔ находить ошибки при выполнении учебных заданий другими учениками, определять способы их исправления;

➔ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

➔ взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм занятий и соревнований по выполнению нормативов ВФСЖ ГТО.

*Предметные результаты* характеризуют теоретический и практический опыт учащихся, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала:

➔ демонстрировать уровень физической подготовленности для соответствующей возрастной группы обучающихся;

➔ знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору ВФСЖ ГТО в соответствии со своим возрастом, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

→ выполнять нормативы ВФСК ГТО для соответствующей возрастной группы обучающихся;

→ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

→ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в изменяющихся условиях.

К концу обучения по программе внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (I уровень) обучающийся *научится:*

→ соблюдать правила поведения и профилактики травматизма на занятиях по физической культуре, правила безопасности;

→ устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;

→ выполнять нормативы ВФСК ГТО для соответствующей возрастной группы на определенный знак.

*получит возможность научиться выполнять:*

→ разными способами ходьбу, бег, челночный бег, специальные беговые упражнения;

→ прыжки с места, с разбега, прыжковые упражнения;

→ метание малого мяча на дальность и точность;

→ упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, подтягивание и сгибание-разгибание рук в упоре лежа;

→ упражнения на укрепление основных групп мышц;

→ передвижения на лыжах различными ходами;

→ выполнять упражнения на дыхание, по формированию правильной осанки, развитию физических качеств — силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий.

---

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

---

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАВСТРЕЧУ ГТО» (I уровень)

Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел I. Легкая атлетика (I часть. Осень):</b> ➔ правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике; ➔ правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетики); ➔ спринтерский бег; ➔ бег на выносливость;	16	1	15	Выполнение нормативов на базе муниципального центра тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: ➔ бег 30, 60 м; ➔ бег 1000 м; ➔ прыжок в длину; ➔ смешанное передвижение 1000 м;

<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ беговые и прыжковые упражнения;</li> <li>➔ метание малого мяча;</li> <li>➔ подвижные игры, веселые старты и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ метание мяча на дальность;</li> <li>➔ кросс 2 км.</li> </ul> <p>Школьный спортивный праздник «День бега»</p>
<p><b>Раздел II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр (I часть. Осень):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ правила техники безопасности на занятиях по общефизической подготовке;</li> <li>➔ правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды общефизической подготовки);</li> <li>➔ акробатические и гимнастические упражнения;</li> <li>➔ упражнения для укрепления мышц рук и ног;</li> <li>➔ упражнения для укрепления мышц туловища;</li> <li>➔ подвижные игры и игровые задания</li> </ul>	16	1	15	<p>Выполнение нормативов на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ челночный бег 3×10 м;</li> <li>➔ подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>➔ подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине;</li> <li>➔ сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу;</li> <li>➔ наклон вперед из положения «стоя»;</li> <li>➔ поднимание туловища из положения «лежа на спине»;</li> <li>➔ прыжок в длину с места;</li> <li>➔ метание мяча в цель.</li> </ul> <p>Школьный спортивный праздник «Чемпионат по малым формам физической культуры»</p>



Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
<p><b>Раздел III. Лыжная подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке;</li> <li>➤ правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (лыжная подготовка);</li> <li>➤ обучение технике передвижения на лыжах с чередованием шагов и ходов;</li> <li>➤ подъемы и спуски на лыжах с небольшого склона;</li> <li>➤ передвижение на лыжах с разной скоростью на различных дистанциях;</li> <li>➤ подвижные игры и эстафеты на лыжах</li> </ul>	12	1	11	<p>Выполнение нормативов ГТО на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО — бег на лыжах.</p> <p>Школьный спортивный праздник «День лыжника»</p>
<p><b>Раздел II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр (продолжение):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ правила техники безопасности на занятиях по общефизической подготовке;</li> <li>➤ организация самостоятельной работы по подготовке к выполнению</li> </ul>	12	В процессе практических занятий	12	<p>Выполнение нормативов на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ челночный бег 3×10 м;</li> <li>➤ подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>➤ подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;</li> </ul>

<p>нормативов ВФСК ГТО (виды общефизической подготовки);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ акробатические и гимнастические упражнения;</li> <li>➔ упражнения для укрепления мышц рук и ног;</li> <li>➔ упражнения для укрепления мышц туловища;</li> <li>➔ подвижные игры и игровые задания</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;</li> <li>➔ наклон вперед из положения «стоя»;</li> <li>➔ поднимание туловища из положения «лежа на спине»;</li> <li>➔ прыжок в длину с места;</li> <li>➔ метание мяча в цель.</li> </ul> <p>Школьный спортивный праздник «Чемпионат по малым формам физической культуры»</p>
<p><b>Раздел I. Легкая атлетика (продолжение):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике;</li> <li>➔ организация самостоятельной работы по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетики);</li> <li>➔ спринтерский бег;</li> <li>➔ бег на выносливость;</li> <li>➔ беговые, прыжковые упражнения;</li> <li>➔ метание малого мяча;</li> <li>➔ подвижные игры, веселые старты и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний</li> </ul>	12	В процессе практических занятий	12	<p>Выполнение нормативов на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ бег 30, 60 м;</li> <li>➔ бег 1000 м;</li> <li>➔ прыжок в длину;</li> <li>➔ смешанное передвижение 1000 м;</li> <li>➔ метание мяча на дальность;</li> <li>➔ кросс 2 км. Эстафетный пробег в поселке Кудьма</li> </ul>
<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>3</b>	<b>65</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### Раздел I. Легкая атлетика (28 часов)

*Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.* Правила выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (виды легкой атлетики). Организация самостоятельной работы по подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (виды легкой атлетики).

*Спринтерский бег.* Имитация движений рук при беге, рук и ног (на месте) 5—10 с. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 10 до 30 м. Бег с установкой догнать партнера, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Повторный бег на отрезках 30—100 м. Бег с изменением скорости бега на дистанциях 50—150 м.

*Бег на выносливость.* Чередование бега и ходьбы на отрезках 50—100 м. Повторный и переменный бег на отрезках 50—200 м. Бег с изменением скорости бега на дистанциях 100—300 м. Равномерный бег на дистанции от 200 м.

*Беговые упражнения.* Выполнение специальных беговых упражнений (на отрезках 20—40 м):

- бег с высоким подниманием бедра,
- прыжки приставным шагом (левым, правым боком),
- прыжки приставным шагом со сменой стороны движения,
- бег с захлестом голени,
- пружинистый бег,
- бег спиной вперед,
- бег на прямых ногах,
- семенящий бег,
- бег по меткам,
- бег скрестным шагом.

*Прыжковые упражнения.* Выполнение специальных прыжковых упражнений (на расстоянии 10—40 м):

- выпрыгивание с пятки,
- прыжки приставным шагом (левым, правым боком),
- прыжки приставным шагом со сменой стороны движения,
- прыжки с ноги на ногу (многоскоки),
- выпрыгивание через 1—3 беговых шага,
- скачки на одной ноге (левой, правой),
- скачки со сменой толчковой ноги,
- выпрыгивание из приседа (полуприседа), прыжки с подтягиванием колен к груди.

*Метание малого мяча.* Метание малого мяча (мешка с песком) с места, с укороченного разбега в сетку (вес — 50—150 г). Метание набивного мяча (1—2 кг) снизу вперед, от груди, одной рукой от плеча, из-за головы.

*Подвижные игры, веселые старты и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний* — «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние — 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до конуса — 10—15 м), прыжковая эстафета, эстафеты по кругу на дистанциях 30—50 м.

## **Р а з д е л II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр (28 часов)**

*Правила техники безопасности на занятиях по общефизической подготовке.* Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП). Организация самостоятельной работы по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП).

*Акробатические и гимнастические упражнения.* Лазание и перелезание по гимнастической стенке, по скамейке, по канату. Упражнения на равновесие. Выполнение положений «упор присев», «упор лежа», «группировка», «березка», перекатов вперед и назад в группировке, гимнастического «моста» из положения лежа, висы.

*Упражнения для укрепления мышц рук и ног.* Техника выполнения упражнений для укрепления мышц рук и ног. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (высота перекладины — 100—110 см). Вис на перекладине (5 секунд и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

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

*Прыжковые упражнения:*

- выпрыгивания из полуприседа, приседа;
- прыжок в длину с места;
- запрыгивание на возвышенность;
- специальные прыжковые упражнения.

*Упражнения для укрепления мышц туловища.* Техника выполнения упражнений для укрепления мышц туловища. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» из различных исходных положений, без отягощения и с отягощением. Поднимание и опускание ног из положения «лежа на спине» из различных исходных положений.

Поднимание туловища из положения «лежа на животе» из различных исходное положение, без отягощения и с отягощением. Поднимание и опускание ног из положения «лежа на животе» из различных исходных положений.

Упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Маховые движения ногой вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку ру-

кой. Выполнение наклонов вперед из различных исходных положений.

*Упражнения с гимнастическими предметами* — со скакалками, фитбол-мячами, на гимнастических скамейках, с обручами, гимнастическими палками.

*Подвижные игры и игровые задания.* Игровые задания с элементами спортивных игр — пионербол, футбол, баскетбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр — футбол, пионербол, баскетбол.

### **Раздел III. Лыжная подготовка (12 часов)**

*Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.* Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (лыжная подготовка).

*Обучение технике передвижения на лыжах с чередованием шагов и ходов.* Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты на месте и в движении. Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, бесшажным ходом.

*Подъемы и спуски на лыжах с небольшого склона.* Подъем ступающим и скользящим шагом. Подъем «лесенкой». Спуски с пологих склонов. Торможения на лыжах плугом и упором.

*Передвижение на лыжах с различной скоростью на различных дистанциях.* Передвижение на лыжах с равномерной, переменной и максимальной скоростью на дистанциях от 100 до 500 м с чередованием шагов и ходов.

*Подвижные игры и эстафеты на лыжах* — «Гонка с преследованием», «Гонка по кругу», «Гонка с выбыванием», «Лучший стартер», «Старт с преследованием», «Кто быстрее», «Лыжные эстафеты».

Содержание учебного плана программы дополняет календарно-тематическое планирование по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся 1—2-х классов.

**ПРИМЕРНОЕ КАЛЕНДАРНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ  
ПО ПРОГРАММЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАВСТРЕЧУ ГТО» (I уровень)**

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел I. Легкая атлетика (16 часов)</b>							
1	Сентябрь	15.30—16.15	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетики)	1	Теоретическое	Спортзал	Проверка теоретических знаний
2	Сентябрь	15.30—16.15	Бег на выносливость, специальные прыжковые и беговые упражнения	1	Тренировочное	Школьный стадион	Выполнение нормативов ГТО на базе муниципального центра тестирования
3	Сентябрь	15.30—16.15	Бег на выносливость, переменный бег на отрезках до 100 м, метания малого мяча	1	Тренировочное	Школьный стадион	тестирования ВФСК ГТО: ↪ бег 30, 60 м;
4	Сентябрь	15.30—16.15	Беговые и прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции	1	Тренировочное	Школьный стадион	↪ бег 1000 м; ↪ прыжок в длину;
5	Сентябрь	15.30—16.15	Повторный бег на дистанции 30—50 м. Эстафетный бег	1	Тренировочное	Школьный стадион	↪ смешанное передвижение 1000 м;

6	Сентябрь	15.30— 16.15	Переменный бег на дистанции до 100 м. Метание набивного мяча, прыжковые упражнения	1	Трени- ровочное	Школьный стадион	↪ метание мяча на дальность; ↪ кросс 2 км. Участие в школьном спортивном празднике «День бега»
7	Сентябрь	15.30— 16.15	Бег на короткие дистанции. Специальные прыжковые и беговые упражнения	1	Трени- ровочное	Школьный стадион	
8	Сентябрь	15.30— 16.15	Бег на выносливость, бег с изменением направления. Метания малого мяча	1	Трени- ровочное	Школьный стадион	
9	Октябрь	15.30— 16.15	Специальные беговые упражнения, бег с высокого старта. Подвижная игра «Вызов номеров»	1	Трени- ровочное	Школьный стадион	
10	Октябрь	15.30— 16.15	Повторный бег на дистанции 50—100 м. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вороны и воробы»	1	Трени- ровочное	Школьный стадион	
11	Октябрь	15.30— 16.15	Бег на короткие дистанции. Специальные прыжковые и беговые упражнения	1	Трени- ровочное	Школьный стадион	
12	Октябрь	15.30— 16.15	Переменный бег на дистанции до 200 м.	1	Трени- ровочное	Школьный стадион	



Продолжение табл.

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			Метание набивного мяча. Подвижная игра «Встречная эстафета»				
13	Октябрь	15.30— 16.15	Равномерный бег с ускорением до 50 м. Специальные прыжковые упражнения	1	Тренировочное	Школьный стадион	
14	Октябрь	15.30— 16.15	Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Подвижная игра «Прыжковая эстафета»	1	Тренировочное	Школьный стадион	
15	Октябрь	15.30— 16.15	Равномерный бег, специальные беговые упражнения. Преодоление учебной дистанции 500—1000 м (бег или смешанное передвижение)	1	Тренировочное	Школьный стадион	
16	Октябрь	15.30— 16.15	Равномерный бег, специальные беговые и прыжковые	1	Тренировочное	Школьный стадион	

			упражнения. Соревнования в спринтерском беге (дистанция 30—60 м)				
<b>Раздел II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр (16 часов)</b>							
17	Ноябрь	15.30— 16.15	Правила техники безопасности на занятиях по ОФП. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП)	1	Теоретическое	Спортзал	Проверка теоретических знаний
18	Ноябрь	15.30— 16.15	Построение, выполнение основной стойки, упоров. Передвижения по гимнастической скамейке	1	Тренировочное	Спортзал	Выполнение нормативов ГТО на базе муниципального центра тестирования
19	Ноябрь	15.30— 16.15	Упражнения для укрепления мышц рук и ног. Подтягивание на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра «Салки с мячом»	1	Тренировочное	Спортзал	ВФСК ГТО: ↪ челночный бег 3×10 м; ↪ подтягивание из виса на высокой перекладине;
20	Ноябрь	15.30— 16.15	Выполнение седов, группировок, перекатов. Упражнения на гимнастической стенке	1	Тренировочное	Спортзал	↪ подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине;

Продолжение табл.

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
21	Ноябрь	15.30—16.15	Упражнения для укрепления мышц туловища (пресс, спина). Подвижная игра «Эстафета с мячом»	1	Тренировочное	Спортзал	↪ сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу;
22	Ноябрь	15.30—16.15	Упражнения на гимнастической скамейке, лазание. Упражнения на низкой и высокой перекладине	1	Тренировочное	Спортзал	↪ наклон вперед из положения «стоя»; ↪ поднимание туловища из положения «лежа на спине»;
23	Ноябрь	15.30—16.15	Упражнения для укрепления мышц рук и ног. Подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра «Слалом с мячом»	1	Тренировочное	Спортзал	↪ прыжок в длину с места; ↪ метание мяча в цель. Участие в школьном спортивном празднике
24	Ноябрь	15.30—16.15	Прыжковые упражнения: выпрыгивания из полуприседа, приседа, запрыгивание на возвышенность. Подвижная игра «Мяч капитану»	1	Тренировочное	Спортзал	«Чемпионат по малым формам физической культуры»

25	Декабрь	15.30— 16.15	Упражнения на гибкость и подвижность в суставах (махи, наклоны). Упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «Пионербол»	1	Трени- ровочное	Спортзал	
26	Декабрь	15.30— 16.15	Выполнение упоров, группировок, перекатов. Упражнения на гимнастической скамейке	1	Трени- ровочное	Спортзал	
27	Декабрь	15.30— 16.15	Упражнения для укрепления мышц туловища (пресс, спина). Подвижная игра «Футбольная эстафета»	1	Трени- ровочное	Спортзал	
28	Декабрь	15.30— 16.15	Упражнения на гибкость и подвижность в суставах (махи, наклоны). Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Мяч через сетку»	1	Трени- ровочное	Спортзал	
29	Декабрь	15.30— 16.15	Прыжковые упражнения — прыжок в длину с места, запрыгивание на возвышенность. Упражнения с обручем	1	Трени- ровочное	Спортзал	

Продолжение табл.

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
30	Декабрь	15.30— 16.15	Выполнение упоров, группировок, перекатов. Соревнование в подтягивании и сгибании и разгибании рук в упоре лежа	1	Тренировочное	Спортзал	
31	Декабрь	15.30— 16.15	Упражнения на гибкость и подвижность в суставах (махи, наклоны). Упражнения с фитнес-мячом. Подвижная игра «Мини-футбол»	1	Тренировочное	Спортзал	
32	Декабрь	15.30— 16.15	Выполнение седов и перекатов. Соревнование в прыжках в длину с места и наклоне вперед	1	Тренировочное	Спортзал	
<b>Раздел III. Лыжная подготовка (12 часов)</b>							
33	Январь	15.30— 16.15	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	Теоретическое	Спортзал	Проверка теоретических знаний

			Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (лыжная подготовка)				
34	Январь	15.30— 16.15	Передвижения в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты на месте и в движении	1	Трени- ровочное	Спортзал	Выполнение норматива ГТО на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО — бег на лыжах на 1 км. Участие в школьном спортивном празднике «День лыжника»
35	Январь	15.30— 16.15	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем ступающим и скользящим шагом	1	Трени- ровочное	Спортзал	
36	Январь	15.30— 16.15	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Преодоление небольших подъемов	1	Трени- ровочное	Спортзал	
37	Февраль	15.30— 16.15	Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	Трени- ровочное	Спортзал	

Продолжение табл.

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			Подъемы, спуски и торможения				
38	Февраль	15.30— 16.15	Передвижения на лыжах с чередованием шагов и ходов. Подвижная игра «Гонка по кругу»	1	Тренировочное	Спортзал	
39	Февраль	15.30— 16.15	Передвижения на лыжах одновременным одношажным и двухшажным ходом. Подъемы, спуски и торможение	1	Тренировочное	Спортзал	
40	Февраль	15.30— 16.15	Передвижения на лыжах с чередованием шагов и ходов. Подвижная игра «Лучший стартер»	1	Тренировочное	Спортзал	
41	Февраль	15.30— 16.15	Передвижения на лыжах с чередованием шагов и ходов. Повороты в движении. Подвижная игра «Гонка с выбыванием»	1	Тренировочное	Спортзал	

42	Февраль	15.30— 16.15	Передвижения на лыжах одновременным одношажным и двухшажным ходом. Подъемы, подвижная игра «Встречная эстафета»	1	Трени- ровочное	Спортзал	
43	Февраль	15.30— 16.15	Передвижения на лыжах с чередованием шагов и ходов. Повороты в движении. Подвижная игра «Кто быстрее»	1	Трени- ровочное	Спортзал	
44	Февраль	15.30— 16.15	Преодоление учебной дистанции 500—1000 м с соревновательной скоростью	1	Трени- ровочное	Спортзал	
<b>Раздел II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр (12 часов)</b>							
45	Март	15.30— 16.15	Повторный инструктаж по технике безопасности на занятиях по ОФП. Выполнение седов, упоров и перекатов	1	Трени- ровочное	Спортзал	Выполнение нормативов ГТО на базе муниципального центра тестирования
46	Март	15.30— 16.15	Упражнения для укрепления мышц рук и ног. Подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук.	1	Трени- ровочное	Спортзал	ВФСК ГТО: ↪ челночный бег 3×10 м; ↪ подтягивание из виса на высоко-



Продолжение табл.

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			Подвижная игра «Мяч капитану»				кой перекладине;
47	Март	15.30—16.15	Упражнения для укрепления мышц туловища (пресс, спина). Подвижная игра «Волейбольная эстафета»	1	Тренировочное	Спортзал	↪ подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине; ↪ сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу;
48	Март	15.30—16.15	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Челночный бег 3×5 м, 4×5 м. Метание мяча в цель	1	Тренировочное	Спортзал	↪ наклон вперед из положения «стоя»; ↪ поднятие туловища из положения «лежа на спине»;
49	Март	15.30—16.15	Упражнения на гибкость и подвижность в суставах (махи, наклоны). Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Мини-футбол»	1	Тренировочное	Спортзал	↪ прыжок в длину с места; ↪ метание мяча в цель.
50	Март	15.30—16.15	Упражнения для укрепления мышц рук и ног. Подтягивание на высокой	1	Тренировочное	Спортзал	

			и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра «Охотники и утки»				Участие в школьном спортивном празднике «Чемпионат по малым формам физической культуры»
51	Март	15.30— 16.15	Упражнения для укрепления мышц туловища (пресс, спина). Подвижная игра «Слалом с мячом»	1	Трени- ровочное	Спортзал	
52	Март	15.30— 16.15	Упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Соревнования в челночном беге 3×10 м и прыжке в длину с места	1	Трени- ровочное	Спортзал	
53	Апрель	15.30— 16.15	Прыжковые упражнения: выпрыгивания из полуприседа, приседа, запрыгивание на возвышенность. Метание мяча в цель	1	Трени- ровочное	Спортзал	
54	Апрель	15.30— 16.15	Выполнение упоров, группировок и перекатов. Соревнование в поднимании туловища из положения «лежа» и наклон туловища вперед	1	Трени- ровочное	Спортзал	

Продолжение табл.

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
55	Апрель	15.30— 16.15	Выполнение висов. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Пионербол»	1	Тренировочное	Спортзал	
56	Апрель	15.30— 16.15	Упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Соревнование в метании мяча в цель и в подтягивании или сгибании разгибании рук в упоре лежа	1	Тренировочное	Спортзал	
<b>Раздел I. Легкая атлетика (12 часов)</b>							
57	Апрель	15.30— 16.15	Повторный инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Равномерный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения	1	Тренировочное	Школьный стадион	Выполнение нормативов ГТО на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО:
58	Апрель	15.30— 16.15	Спринтерский бег с высоко-го старта, стартовый разбег.	1	Тренировочное	Школьный стадион	↪ бег 30, 60 м; ↪ бег 1000 м;

			Специальные прыжковые упражнения				↪ прыжок в длину; ↪ смешанное передвижение 1000 м; ↪ метание мяча
59	Апрель	15.30—16.15	Бег на выносливость. Переменный бег на отрезках до 100 м. Метания малого мяча	1	Тренировочное	Школьный стадион	↪ прыжок в длину; ↪ смешанное передвижение 1000 м; ↪ метание мяча
60	Апрель	15.30—16.15	Бег с высокого старта. Бег на короткие дистанции, прыжок в длину (прыжок в длину с места)	1	Тренировочное	Школьный стадион	↪ прыжок в длину; ↪ смешанное передвижение 1000 м; ↪ метание мяча
61	Май	15.30—16.15	Повторный бег на дистанции 100—150 м. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Встречная эстафета»	1	Тренировочное	Школьный стадион	↪ прыжок в длину; ↪ смешанное передвижение 1000 м; ↪ метание мяча
62	Май	15.30—16.15	Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции (со старта и с хода)	1	Тренировочное	Школьный стадион	↪ прыжок в длину; ↪ смешанное передвижение 1000 м; ↪ метание мяча
63	Май	15.30—16.15	Переменный бег на дистанции до 200 м и бег с изменением направления. Подвижная игра «Эстафета по кругу»	1	Тренировочное	Школьный стадион	↪ прыжок в длину; ↪ смешанное передвижение 1000 м; ↪ метание мяча
64	Май	15.30—16.15	Равномерный бег. Специальные беговые и прыж-	1	Тренировочное	Школьный стадион	↪ прыжок в длину; ↪ смешанное передвижение 1000 м; ↪ метание мяча

Окончание табл.

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			ковые упражнения. Метание малого мяча				
65	Май	15.30— 16.15	Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта и схода. Подвижная игра «Прыжковая эстафета»	1	Трени- ровочное	Школьный стадион	
66	Май	15.30— 16.15	Равномерный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Соревнования в спринтерском беге (дистанция — 50—60 м)	1	Трени- ровочное	Школьный стадион	
67	Май	15.30— 16.15	Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Преодоление учебной дистанции 800—1200 м (бег или смешанное передвижение)	1	Трени- ровочное	Школьный стадион	
68	Май	15.30— 16.15	Равномерный бег, специальные беговые и прыжковые упражнения. Соревнования в метании малого мяча (вес — 150 г)	1	Трени- ровочное	Школьный стадион	

---

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

---

**А**ттестация учащихся, занимающихся по программе внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (I уровень), проводится в виде выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО для соответствующей возрастной группы.

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) И ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО (для обучающихся 1–2-х классов)**

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 июня 2017 года № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне (ГТО)” на 2018—2021 годы» для учащихся 1—2-х классов определены обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору по определению уровня развития физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков.

*Текущий и промежуточный контроль* проводится в соревновательной форме в процессе учебно-тренировочных занятий, а также в ходе участия в школьных

№ п/п	Наименование физических качеств, двигательных способ- ностей, прикладных навыков	Испытания (тесты)
1	Скоростные возмож- ности (быстрота)	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с)
2	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине ( <i>количество раз</i> ) Подтягивание из виса лежа на низ- кой перекладине 90 см ( <i>количе- ство раз</i> ) Сгибание и разгибание рук в упор- е лежа на полу ( <i>количество раз</i> )
3	Выносливость	Бег на 1000 м ( <i>мин, с</i> ) Смешанное передвижение на 1000 м ( <i>мин, с</i> )
4	Гибкость	Наклон вперед из положения «стоя на гимнастической скамье» ( <i>от уровня скамьи — см</i> )
5	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком обеими ногами ( <i>см</i> ) Прыжок в длину с разбега ( <i>см</i> ) Метание мяча весом 150 г ( <i>м</i> ) Поднимание туловища из положе- ния лежа на спине ( <i>количество раз за 1 минуту</i> )
6	Координационные способности (лов- кость)	Челночный бег 3×10 м ( <i>с</i> ) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м ( <i>количество попа- даний</i> )
7	Прикладные навыки	Бег на лыжах на 1 км ( <i>мин, с</i> ) Кросс на 2 км (бег по пересечен- ной местности) ( <i>мин, с</i> ) Смешанное передвижение по пере- сеченной местности на 1 км ( <i>мин, с</i> ) Плавание на 25 м ( <i>мин, с</i> ) Плавание на 50 м ( <i>мин, с</i> )

спортивных праздниках — «День бега», «День лыжника», «Чемпионат по малым формам физической культуры» (сценарии и программы праздников представлены в приложении).

*Итоговый контроль обучающихся* проводится в процессе выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО на базе муниципального центра тестирования (или его отделения).

**ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»  
(Утверждены приказом Министерства спорта РФ  
от 19 июня 2017 года № 542)**

**Первая ступень  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)\***

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Челночный бег 3×10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное пере- движение на 1000 м (мин, с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно.



Продолжение табл.

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	—	—	—
	или подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения «стоя на гимнастической скамье» (от уровня скамьи, см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с места толчком обеими ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30

Окончание табл.

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
8	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) *	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО	6	6	7	6	6	7

Обучающимся необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных или координационных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**Рекомендации  
к недельной двигательной активности  
(не менее 10 часов)**

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, <i>не менее мин</i>
1	Утренняя гимнастика	70
2	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3	В процессе учебного дня: ↪ физкультминутки; ↪ динамические паузы; ↪ активные перемены; ↪ игровая деятельность; ↪ соревновательная деятельность	120
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по: ↪ легкой атлетике; ↪ плаванию; ↪ лыжным гонкам; ↪ спортивной гимнастике; ↪ в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности	185

В период каникул ежедневный двигательный режим младших школьников необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний и нормативов, а также для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, должен составлять не менее 3 часов в день.

**Вторая ступень**  
**(возрастная группа от 9 до 10 лет)\***

**Нормативы испытаний (тестов)**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3	Подтягивание из веса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	—	—	—
	или подтягива- ние из веса лежа на низкой пере- кладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения «стоя на гимнастической скамье» (от уров- ня скамьи, см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

\* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно.

Окончание табл.

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3×10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
7	или прыжок в дли- ну с места толчком обеими ногами (см)	130	140	160	120	130	150
8	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
	Поднимание туло- вища из положе- ния «лежа на спи- не» (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) *	8,15	7,45	6,45	10,00	8,20	7,30
	или кросс на 2 км (бег по пересечен- ной местности) (мин, с)	18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00
10	Плавание на 50 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		7	7	8	7	7	8

\* Проводится при наличии условий для организации про-  
ведения тестирования.

Обучающемуся необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

**Рекомендации  
к недельной двигательной активности  
(не менее 10 часов)**

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, <i>не менее мин</i>
1	Утренняя гимнастика	70
2	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3	В процессе учебного дня (физкультурминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности	185

В период каникул ежедневный двигательный режим младшего школьника должен составлять не менее 3 часов.

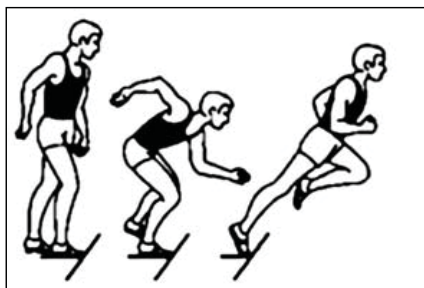
## **МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Нормативами для оценки уровня освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (I уровень) являются выполнение обучающимися на определенный знак испытаний (тестов) государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 июня 2017 года № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО) на 2018—2021 годы», для соответствующей возрастной группы населения.

Тестирования выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО проводятся в соответствии с методическими рекомендациями Министерства спорта Российской Федерации от 31 марта 2017 года «Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне”(ГТО)».

### **Бег на дистанции 30, 60 метров**

**Методика тестирования.** Тестирование проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.



Дорожки размечаются белой краской или известью. Ширина линий разметки — 5 см, ширина дорожек —  $1,22 \pm 0,1$  м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000.

Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

**Техника выполнения испытания.** Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 м — с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2—4 человека.

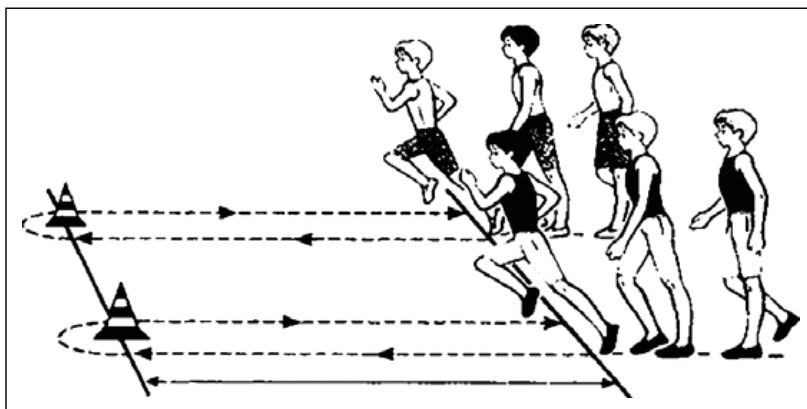
**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

→ неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;

→ участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

→ старт участника происходит раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт).

### **Челночный бег 3×10 метров**



**Методика тестирования.** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

На расстоянии 10 м четко прочерчиваются две параллельные линии — «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.



Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Тестируемые стартуют по два—три человека.

Результат фиксируется до 0,1 секунды.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

➔ выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);

➔ во время бега участник помешал рядом бегущему;

➔ участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине**

**Методика тестирования.** Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждой перекладины должны находиться:

➔ столы и стулья (включая стул для участника);  
➔ табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;

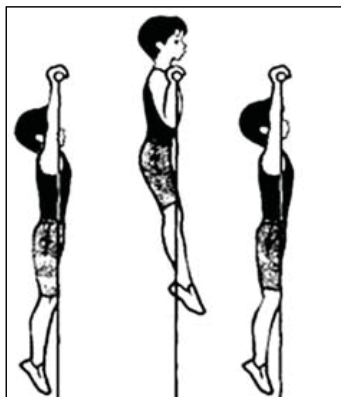
➔ магнезия;

➔ наждачная бумага;

➔ материя для протирки грифа перекладины;

➔ разновысокие банкетки для подготовки перекладины и принятия исходного положения;

➔ под перекладиной для обеспечения безопасности участников должен находиться гимнастический мат.



**Техника выполнения испытания.** Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения:

➔ вис хватом сверху;

➔ кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены;

➔ ноги не касаются пола;

➔ ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины; опуститься в вис до полного выпрямления рук; зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется обучающимся наибольшее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки обучающихся начальных классов при выполнении упражнений в спортивных залах или на открытых площадках, в результате которых подтягивание из виса на высокой перекладине не может быть засчитано:

➔ подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;

➔ подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);

➔ широкий хват при выполнении исходного положения;

➔ отсутствие фиксации менее 1 секунды исходного положения;

➔ совершение «маятниковых» движений с остановкой;

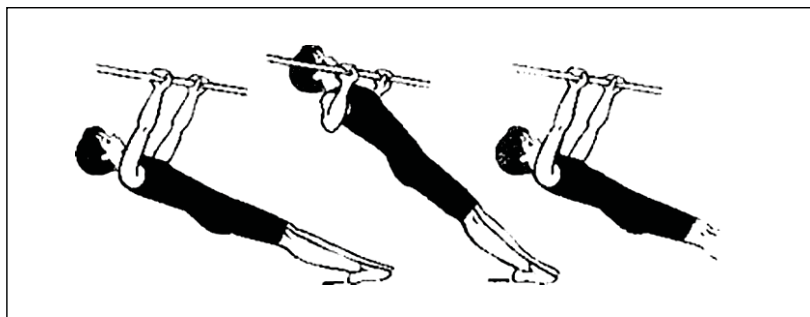
➔ при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;

➔ участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);

➔ при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;

➔ явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

## **Подтягивание из виса лежа, на низкой перекладине**



**Методика тестирования.** Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх, хватом сверху, руки — на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I—IX ступеней — 90 см.

**Техника выполнения испытания.** Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины. Затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 секунду исходное положение, продолжает выполнение испытания.

При подтягивании локти разведены не более чем на 45°.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

**Ошибки, в результате которых подтягивание не засчитывается:**

- ➔ подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- ➔ подбородок ниже грифа перекладины;
- ➔ отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу**

**Методика тестирования.** Тестирование участников проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания надо огородить лентой, чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

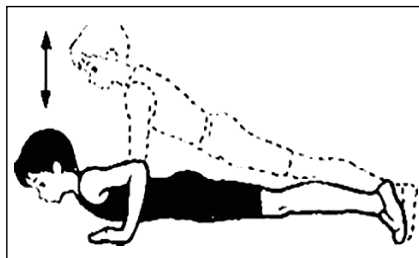
**Техника выполнения испытания.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор, лежа на полу, руки — на ширине плеч, кисти — вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

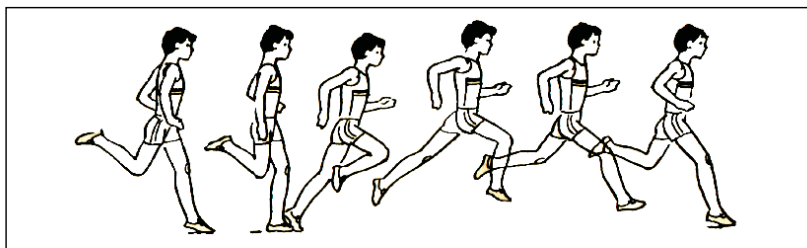
Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см). Затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Ошибки, при которых выполнение испытания не засчитывается:**

- ➔ нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- ➔ отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- ➔ одновременное разгибание рук.



## **Бег на дистанцию 1000 метров**



**Методика тестирования.** Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности из положения высокого старта.

**Техника выполнения испытания.** Группа участников выстраивается за 3 м до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 м, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь.

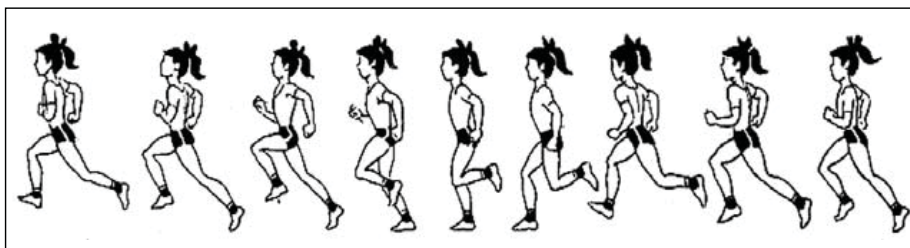
Количество участников в одном забеге на дистанцию 1000 м составляет до 15 человек.

**Ошибки, при которых выполнение не засчитывается.** При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, так как это приведет к сокращению дистанции.

## **Смешанное передвижение на дистанцию 1 километр**

**Методика тестирования.** Смешанное передвижение 1 км осуществляется как по слабопересеченной местности, так и на стадионе.

Группа участников выстраивается за 3 м до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.



**Техника выполнения испытания.** По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение с ходьбы. Ее темп каждый выбирает по самочувствию. Затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии — на бег.

При смешанном передвижении на местности чередование ходьбы и бега на различных отрезках дистанции целесообразно варьировать таким образом, чтобы ровные участки и пологие спуски преодолевать бегом, а подъемы — шагом.

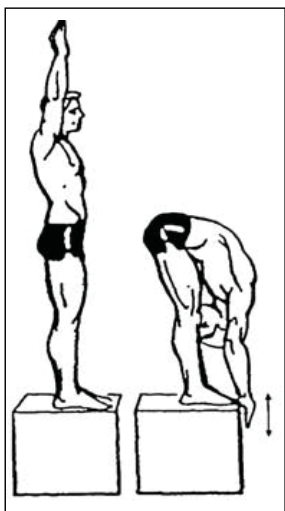
В забеге участвуют до 20 человек.

**Методические рекомендации.** При беге под гору следует сохранять прямолинейное положение туловища, ногу ставить загребаящим движением сверху-вниз под себя, исключая натывание на нее.

### ***Наклон вперед из положения «стоя на гимнастической скамье»***

**Методика тестирования.** Наклон вперед из положения «стоя, с прямыми ногами» выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10—15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме (например, шортах, леггинсах), позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях.



**Техника выполнения испытания.** При выполнении испытания по команде судьи участник делает два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник испытания максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

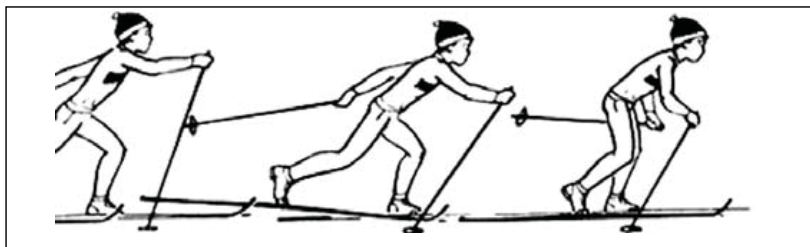
Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи принято определять знаком «-», ниже — знаком «+».

**Ошибки, в результате которых испытания не засчитывается:**

- ➔ сгибание ног в коленях;
- ➔ фиксация результата пальцами одной руки;
- ➔ отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

### **Бег на лыжах (передвижение на лыжах)**

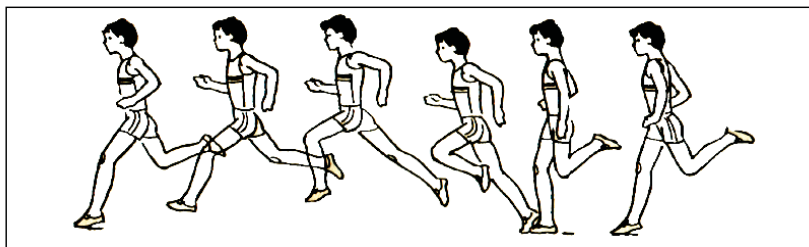


**Методика тестирования.** Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии; при индивидуальном старте — по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и так далее).

**Техника выполнения испытания.** Помощник стартера называет участника. Тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

### **Кросс (бег по пересеченной местности) на дистанцию 2 километра**



**Методика тестирования.** Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе.

Следует избегать пересечения трассы кросса с дорогами, сложными препятствиями — глубокими канавами, опасными спусками, густым кустарником.

Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяженности. Трассы ни в коем случае не должны проходить вдоль шоссе, улиц и дорог с интенсивным движением транспорта или пешеходов.

Маркированная трасса представляет собой замкнутый круг или «петлю» определенной длины (желательно кратной 500 м) с отметками через каждые 100—200 м, шириной — не менее 5 м.

В соответствии с количеством участников их место сбора, стартовая площадь, трасса и финишный участок должны быть достаточно широкими, чтобы обеспечить свободное движение групп участников.

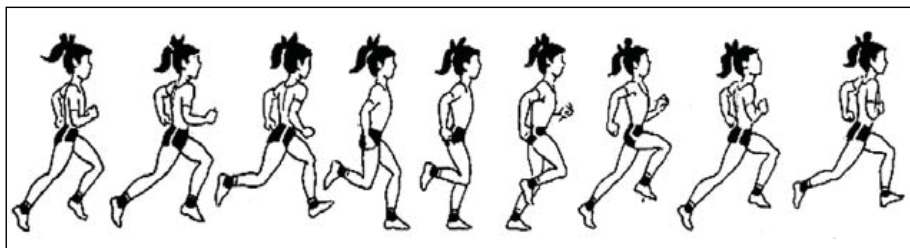


**Техника выполнения испытания.** Группа участников (до 20 человек) выстраивается за 3 м до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Результат фиксируется после финиширования участника.

### ***Смешанное передвижение по пересеченной местности***



**Методика тестирования.** Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по слабопересеченной местности.

Место старта может находиться на стадионе.

Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта.

**Техника выполнения испытания.** Последовательность сочетания двигательных действий:

- 1) преодоление дистанции начинается с бега;
- 2) когда испытуемый почувствует усталость, рекомендуется перейти на ускоренную ходьбу;
- 3) при появлении ощущения отдыха и восстановления сил для бега рекомендуется снова перейти на бег.

Альтернативным подходом к выполнению испытания может стать начало прохождения дистанции

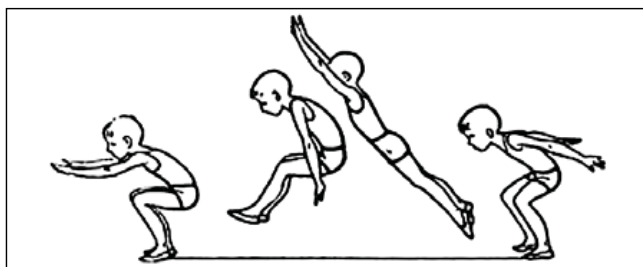
с медленной ходьбы, далее переход на ускоренную ходьбу, затем на бег.

Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

При проведении смешанного передвижения на местности равнину и спуски можно преодолевать бегом, а подъемы шагом.

Максимальное количество участников забега — до 20 человек.

### **Прыжок в длину с места толчком обеими ногами**



**Методика тестирования.** Прыжок в длину с места толчком обеими ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает следующее исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком обеих ног выполняет прыжок вперед. Допускается мах руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляют три попытки. В зачет идет лучший результат.

*При выполнении испытания участник имеет право:*

→ при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

➔ использовать полностью время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

**Ошибки, в результате которых попытка не засчитывается:**

➔ при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;

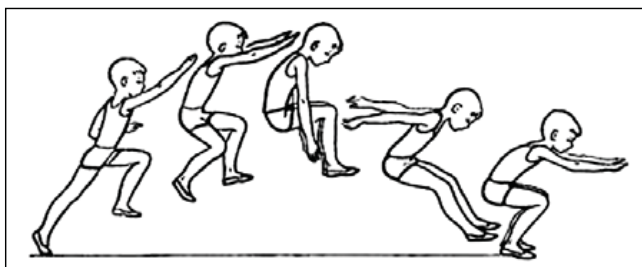
➔ при выполнении отталкивания с предварительного подскока;

➔ при отталкивании ногами поочередно;

➔ при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

➔ при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

### **Прыжок в длину с разбега**



**Методика тестирования.** Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания.

Во время тестирования участнику предоставляются три попытки. Все попытки участники выполняют поочередно. В зачет идет лучший результат.

*При выполнении испытания участник имеет право:*

➔ разметить свой разбег или предоставленными отметками, или собственными, но не вправе делать отметки мелом или краской;

→ под руководством судей выполнить пробные попытки в зависимости от времени до начала проведения испытаний.

Не разрешается с момента начала проведения испытаний проводить разминку в секторах для прыжков.

**Техника выполнения испытания.** Участник приступает к выполнению попытки только по вызову судьи.

На подготовку и выполнение попытки в прыжках дается 1 минута. Отсчет времени начинается с момента вызова участника для выполнения попытки. Между попытками участник имеет право на трех-четырехминутный перерыв.

Если тестируемый умышленно затягивает время выполнения попытки, он может быть лишен данной попытки.

Если в момент выполнения попытки участнику помешали, то старший судья имеет право предоставить ему заменяющую попытку.

Участник имеет право отказаться от очередной попытки, при этом не теряя права на выполнение последующих.

После завершения попытки судья (при отсутствии нарушения) дает команду-сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или (при нарушении правил) — сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Результаты всех удачных попыток измеряют и записывают в протокол тестирования установленной формы.

Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат.

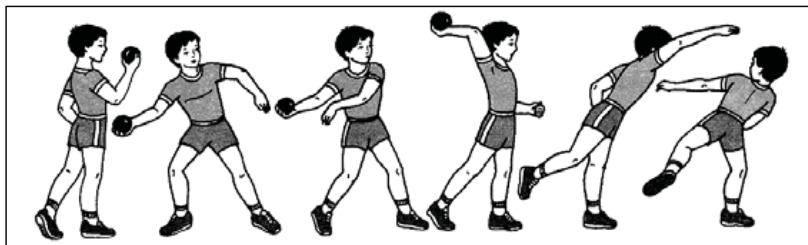
Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая за линию отталкивания.

Результаты прыжков измеряют по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (или руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- ➔ участник, не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;
- ➔ при отталкивании заступил или наступил за линию измерения;
- ➔ оттолкнулся сбоку от бруска;
- ➔ во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания чем след, оставленный при приземлении;
- ➔ после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- ➔ при прыжке участник применил любую форму сальто;
- ➔ просрочил время, выделенное на попытку.

### **Метание мяча весом 150 грамм**



**Методика тестирования.** Участники II ступени ВФСК ГТО выполняют метание мяча весом 150 г на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности участников.

**Техника выполнения испытания.** Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки судья (при отсутствии нарушения) дает команду-сигнал «Есть!» и поднимает

белый флаг или (при нарушении правил) сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

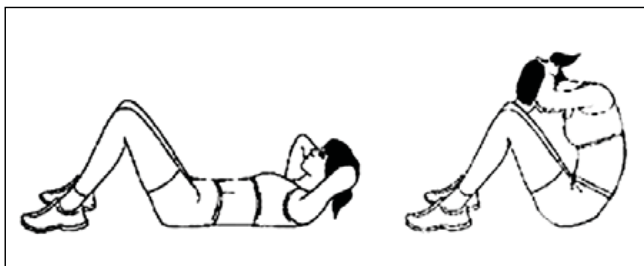
У участника есть три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряют и записывают в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат.

Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

**Ошибки, в результате которых попытка не засчитывается:**

- ➔ заступ за линию метания;
- ➔ снаряд не попал в сектор;
- ➔ попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- ➔ просрочил время, выделенное на попытку.

### **Поднимание туловища из положения «лежа на спине»**



**Методика тестирования.** Поднимание туловища из положения «лежа на спине» выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки — за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

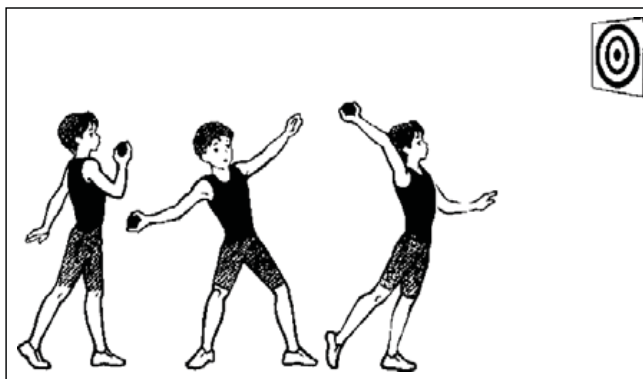
Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**Техника выполнения испытания.** Для выполнения испытания (теста) должны быть созданы пары. Один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

**Ошибки, при которых выполнение испытания не засчитывается:**

- ➔ отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- ➔ отсутствие касания лопатками мата;
- ➔ пальцы разомкнуты «из замка».

### **Метание теннисного мяча в цель (дистанция — 6 метров)**



**Методика тестирования.** Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

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

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

**Техника выполнения испытания** (описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги).

Исходное положение — участник стоит в стойке, ноги врозь, левая нога — впереди правой, правая — на передней части стопы; лицом к мишени. Мяч — в правой, несколько согнутой руке, кисть — на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз.

Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, необходимо немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернуть внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, надо выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

**Ошибка, в результате которой испытание не засчитывается** — испытуемый совершил заступ за линию метания\*.

---

\* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/recommendations/>



---

## ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

---

### МАТЕРИАЛЬНО–ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по программе внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (I уровень) проводятся в спортивном зале и на школьном стадионе.

Для проведения занятий по Программе необходимы следующее оборудование и инвентарь.

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество, штук
1	Беговая дорожка	1
2	Ворота футбольные	2
3	Сетка волейбольная	1
4	Щит баскетбольный с кольцом	2
5	Мяч футбольный	6
6	Мяч волейбольный	6
7	Мяч баскетбольный	10
8	Мяч теннисный	6
9	Мяч малый (150 г)	6
10	Фитнес мяч	6
11	Палочка эстафетная	4
12	Барьер легкоатлетический	5
13	Свисток	1
14	Флажок стартера	1

Окончание табл.

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество, штук
15	Рулетка 10 м	1
16	Скамейка гимнастическая	6
17	Стенка гимнастическая	8
18	Гимнастический мат	8
19	Перекладина навесная	2
20	Обруч	10
21	Фитнес коврик	10
22	Скакалка	16
23	Мяч набивной (1 кг)	5
24	Мяч набивной (2 кг)	5
25	Мяч набивной (3 кг)	5
26	Экспандер лыжника	10
27	Конусы	20
28	Номер нагрудный	20
29	Комплекты лыж с ботиками и палками	40
30	Компьютер	1
31	Видеопроектор	1

## **УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАВСТРЕЧУ ГТО» (I УРОВЕНЬ)**

### **Нормативно–правовые акты и документы**

1. Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 31 марта 2017 года «Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне”» [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71559010/>.

**2.** Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/55071318/>.

**3.** Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70424884/>.

**4.** Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» [Электронный ресурс]. — URL: <https://base.garant.ru/197127/>.

**5.** Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 июня 2017 года № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО) на 2018—2021 годы» [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/>.

**6.** СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 (с изменениями на 22 мая 2019 года) [Электронный ресурс]. — URL: <https://rg.ru/2011/03/16/sanpin-dok.html>.

7. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)» [Электронный ресурс]. — URL: <https://base.garant.ru/70619520/>.

8. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями 2019 года) [Электронный ресурс]. — URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).

9. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 5 декабря 2017 года) [Электронный ресурс]. — URL: <https://base.garant.ru/12157560/>.

### **Основная литература**

1. *Кузнецов, В. С.* Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО : учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М. : Просвещение, 2016. — 128 с.

2. *Матвеев, А. П.* Физическая культура : учебник для 1 класса общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2016. — 112 с.

3. *Матвеев, А. П.* Физическая культура : учебник для 2 класса общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2016. — 128 с.

### **Дополнительная литература**

1. *Буйлова, Л. Н.* Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ и рабочих программ курсов внеурочной деятельности / Л. Н. Буйлова, А. В. Павлов, М. Н. Филатова. — М. : ГАОУ ВО МИОО, 2016. — 25 с.

2. *Детская легкая атлетика : программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.* — М. : Terra-Спорт : Олимпия Пресс, 2002. — 80 с.

**3.** *Колодницкий, Г. А.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : учебное пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2012. — 77 с.

**4.** *Колодницкий, Г. А.* Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011. — 93 с.

**5.** *Колодницкий, В. А.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011. — 95 с.

**6.** *Кузнецов, В. С.* Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол : учебное пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М. : Просвещение, 2013. — 112 с.

**7.** *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1—11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2008. — 78 с.

**8.** *Матвеев, А. П.* Физическая культура. Рабочие программы. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2013. — 63 с.

**9.** Организация работы спортивных секций в школе : программы, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. — 2-е изд. — Волгоград : Учитель, 2014. — 167 с.

**10.** *Оринчук, В. А.* Модель организационно-содержательного обеспечения школьного физкультурно-спортивного клуба в условиях реализации комплекса ГТО / В. А. Оринчук, Е. Н. Фомичева, А. Н. Оринчук // Физическая культура в школе. — 2017. — № 5. — С. 57—63.

**11.** Подвижные игры : методическое пособие / под ред. В. П. Игнатьева, Л. Н. Богатыревой. — Н. Новгород : НГЦ, 2002. — 36 с.

12. Попов, В. Б. Юный легкоатлет / В. Б. Попов, Ф. П. Суслов, Е. И. Ливадо. — М. : Физкультура и спорт, 1984. — 224 с.

13. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Э. Я. Степаненкова. — 3-е изд. — М. : Академия, 2007. — 368 с.

14. Фомичева, Е. Н. Возможности внедрения и реализации комплекса ГТО в образовательных организациях / Е. Н. Фомичева, А. В. Фомичев // Физическая культура в школе. — 2015. — № 8. — С. 51—55.

15. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 11-е изд., перераб. — М. : Академия, 2013. — 480 с.

16. Чичикин, В. Т. Физическая культура в 1—4 классах общеобразовательных учреждений : методическое пособие / В. Т. Чичикин, В. П. Игнатьев. — Н. Новгород : НГЦ, 2006. — 163 с.

### **Интернет-ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. — URL: <https://minsport.gov.ru>.

2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ [Электронный ресурс]. — URL: <https://минобрнауки.рф>.

3. Официальный сайт ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» [Электронный ресурс]. — URL: <https://фцоомфв.рф>.

4. Официальный сайт федерального оператора ВФСР ГТО [Электронный ресурс]. — URL: <https://gto.ru>.

**5.** Официальный сайт Министерства образования, науки и молодежной политики Нижегородской области [Электронный ресурс]. — URL: <https://minobr.government-nnov.ru>.

**6.** Официальный сайт ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования» [Электронный ресурс]. — URL: <https://niro.nnov.ru>.

**7.** Официальный сайт ГБУ ДО «Детско-юношеский центр Нижегородской области “Олимпиец”» [Электронный ресурс]. — URL: <https://olimpiyec-nn.ru>.

**8.** Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — URL: <https://olympic.ru>.

**9.** Официальный сайт журнала «Физическая культура в школе» [Электронный ресурс]. — URL: <https://schoolpress.ru>.

**10.** Официальный сайт журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. — URL: <https://teoriya.ru>.

---

## ПРИЛОЖЕНИЯ

---

### Приложение 1

#### **Последовательность проведения тестирования по выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

**П**оследовательность тестирования по выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО определяется методическими рекомендациями Министерства спорта Российской Федерации от 31 марта 2017 года «Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигатель-



ных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- ➔ гибкости;
- ➔ координационных способностей;
- ➔ силы;
- ➔ скоростных возможностей;
- ➔ скоростно-силовых возможностей;
- ➔ прикладных навыков;
- ➔ выносливости.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно.

Одежда и обувь участников — спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников.

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 января 2016 года № 54 (ред. от 28 августа 2019 года) «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» установлен отчетный период тестирования для участников I—VI ступеней: с 1 июля текущего года по 30 июня последующего года.

### Комплексы упражнений для подготовки к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

**Челночный бег** — вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении.

*Подготовительные упражнения:*

→ бег на 10 м с максимальной скоростью (со старта, с хода);

→ челночный бег  $2 \times 10$ —15 м или  $3 \times 5$  м;

→ челночный бег  $4 \times 10$  м с последовательным переносом предметов (кубиков, набивных мячей);

→ челночный бег  $4 \times 10$  м с оббеганием конусов;

→ эстафета «Челночный бег»;

→ подвижная игра «Кто быстрее»;

→ «Скоростная эстафета».

**Бег на короткие дистанции (30, 60 м)** выполняется с максимальной скоростью и считается критерием быстроты и скоростных способностей человека.

*Ошибки в технике бега:*

1) бег на полусогнутых ногах;

2) отклонения туловища и головы назад;

3) бег с постановкой ноги с пятки;

4) бег с захлестом голени назад;

5) окончание бега до линии финиша.

*Упражнения для развития быстроты реакции:*

→ старт по сигналу (свистку, хлопку, удару) из различных исходных положений;

→ бег по сигналу на 5—20 м с высокого (низкого) старта;

→ беговые движения руками на месте — 5—10 секунд;

➔ бег с высоким подниманием бедра на месте в максимальном темпе 5—10 секунд;

➔ бег с высоким подниманием бедра на месте в максимальном темпе 5 секунд и далее ускорение до 10—15 м;

➔ подвижные игры «Вызов номеров», «Поймать палку».

*Упражнения для развития стартовой скорости бега:*

➔ бег с максимальной скоростью под горку с небольшим уклоном 15—20 м;

➔ повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 10—30 м;

➔ бег 10, 20, 30 м с хода;

➔ многократные ускорения по 10 м через 20—30 м медленного бега.

*Упражнения, развивающие максимальную скорость бега:*

➔ повторный бег со старта с максимальной скоростью на отрезках 30—60 м;

➔ бег с хода с максимальной скоростью на отрезках 20—40 м;

➔ групповой бег со старта на отрезках 20—60 м;

➔ подвижная игра «Бег-преследование».

*Упражнение, развивающие скоростную выносливость:*

➔ повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 50—100 м;

➔ повторный бег со скоростью 85—90 % от максимальной на отрезках 100—150 м;

➔ бег 60 + 100 + 120 + 100 + 60 м с оптимальной скоростью, с набеганием на последних 20—30 м дистанции;

➔ переменный бег с изменением скорости бега на отрезках до 100 м.

*Специальные беговые упражнения (на отрезках 20—50 м) — бег с высоким подниманием бедра; загибающий бег (колесо); прыжки приставным шагом (левым, правым боком);*

➔ прыжки приставным шагом со сменой стороны движения;

➔ бег с захлестом голени;

➔ пружинистый бег;

➔ бег спиной вперед;

➔ бег на прямых ногах;

➔ семенящий бег;

➔ бег по меткам;

➔ бег скрестным шагом.

### **3. Бег на средние и длинные дистанции (1000 м).**

В процессе бега на средние и длинные дистанции развиваются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, развивается выносливость.

*Основные ошибки в технике бега на средние и длинные дистанции:*

1) большая скорость в начале дистанции, что приводит к утомлению;

2) резкое увеличение скорости бега на дистанции, что приводит к сбою в дыхании и быстрому утомлению.

*Упражнения на развитие выносливости:*

➔ бег с равномерной скоростью (в равномерном темпе 30—35 секунды каждые 100 м) на дистанции 500—1500 м;

➔ повторный бег на отрезках от 100 до 500 м с равномерной скоростью с интервалами отдыха 4—6 минут;

➔ повторный бег на отрезках от 200 до 400 м с равномерной скоростью в начале и небольшим ускорением в конце дистанции (на последних 20—30 м);

➔ повторный бег на отрезках 200—300 м со скоростью 50—75 % от максимальной;

➔ бег по заданию (по специальному графику скорости бега);

➔ бег на отрезках 300—500 м с ускорением в конце каждых 100 м (ускорение — 10—15 м);

➔ эстафетный бег с этапами 200—300 м;

➔ подвижные игры «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием».

**Кроссовый бег (2 км).** Кроссовый бег включен в программу ВФСК ГТО как вид испытаний, заменяющий лыжную подготовку для бесснежных районов Российской Федерации.

*Упражнения для подготовки к кроссу:*

➔ кроссовый бег в равномерном темпе с постепенным увеличением продолжительности бега от 5 до 15 минут (ЧСС 150—160 уд/мин);

➔ кроссовый бег в заданном темпе от 5 до 15 минут (ЧСС 160—175 уд/мин);

➔ кроссовый бег в переменном темпе «фартлек» от 5 до 15 минут с периодическим изменением скорости бега, выполнением ускорений на отрезках от 50 до 100 м через каждые 200—400 м бега (ЧСС — 160—180 уд/мин).

**Прыжок в длину с места толчком обеими ногами** характеризует скоростно-силовую подготовленность; выполняется в яму с песком, в спортивном зале или на пришкольной площадке. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

*Ошибки в технике прыжка:*

- 1) заступ за линию измерения прыжка;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно;
- 4) приземление одной ногой значительно ближе другой.

*Подводящие упражнения:*

➔ выполнение подъема на носки и энергичным махом рук вверх из полуприседа;

➔ выпрыгивание из полуприседа вверх с энергичным махом рук вверх;

➔ выпрыгивание из упора присев вверх с энергичным махом рук и приземлением в полуприсед с руками вперед;

➔ выпрыгивание из упора присев вперед (на расстояние 50—60 см) с энергичным махом рук и приземлением в полуприсед с руками вперед (возможно приземление на гимнастический мат);

➔ прыжок в длину с места на гимнастический мат или в песок на заданное расстояние и на технику выполнения прыжка.

*Упражнения, развивающие прыгучесть:*

➔ выпрыгивание из полуприседа/приседа вверх с максимальным усилием;

➔ прыжки вперед на обеих ногах в приседе (расстояние — 10—20 м);

➔ прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку;

➔ спрыгивание с возвышенности (30—50 см) с быстрым мощным прыжком в длину на гимнастический мат;

➔ прыжок в длину с места через препятствие (высота — 30—50 см);

➔ прыжок в длину с места на дальность;

➔ из упора лежа перейти прыжком в упор, присев, и затем обратно в упор лежа. Выполнять в быстром темпе 5—10 раз;

➔ подвижные игры «Прыжковая эстафета», «Встречные прыжки», «Прыгуны».

*Специальные прыжковые упражнения (на расстоянии 20—40 м):*

➔ выпрыгивание с пятки;

➔ прыжки приставным шагом (левым, правым боком);

➔ прыжки приставным шагом со сменой стороны движения;

➔ прыжки с ноги на ногу (многоскоки);

➔ выпрыгивание через 1—3 беговых шага;

- ➔ скачки на одной ноге;
- ➔ скачки со сменой толчковой ноги;
- ➔ выпрыгивание из приседа (полуприседа);
- ➔ прыжки с подтягиванием колен к груди.

**Метание мяча в цель** требует развития координации, точности движений и глазомера.

*Основные ошибки при метании мяча в цель:*

- 1) напряженное держание руки с мячом;
- 2) локоть руки с мячом направлен в сторону.

*Подготовительные упражнения для метания:*

➔ метание мяча в вертикальную цель разного размера (диаметр — 0,5—1 м) и с разного расстояния (3—6 м);

➔ подвижные игры «Снайперы», «Кто точнее».

**Метание мяча на дальность** определяет силовые и скоростно-силовые (взрывная сила) способности обучающегося.

*Основные ошибки при метании мяча на дальность:*

- 1) излишне быстрое начало разбега;
- 2) снижение скорости разбега перед выполнением метания мяча;
- 3) полная остановка перед броском или бросок мяча с места;
- 4) пронос мяча в сторону (на уровне плечевого сустава или ниже) с опусканием локтя метавшей руки;
- 5) неправильный угол вылета мяча.

*Упражнения для развития взрывной силы:*

- ➔ сжимание кистью теннисного мяча, экспандера (пружинного или резинового);
- ➔ круговые движения кистями рук с гантелями;
- ➔ движения кистью руки с гантелью по восьмерке;
- ➔ руки с гантелями вверху, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах за голову;
- ➔ круговые движения руками с гантелями вперед/назад;

↪ метание набивного мяча от груди, из-за головы, снизу вперед (1—3 кг) на дальность;

↪ метание мяча на дальность с места или укороченного разбега.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине** используется для определения уровня развития силы и силовой выносливости.

*Основные ошибки при подтягивании из виса на высокой перекладине:*

- 1) подтягивание с рывками или махами ног;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунды исходного положения при выполнении подтягивания;
- 4) разновременное сгибание рук.

*Упражнения для подготовки к подтягиванию:*

↪ подтягивание на перекладине с помощью партнера, учителя;

↪ подтягивание на низкой перекладине (высота 1—1,2 м);

↪ вис на перекладине с согнутыми руками (5 и более секунд);

↪ подтягивание с дополнительным отягощением (2—3 кг);

↪ подтягивание на перекладине хватом снизу.

**Подтягивание из виса лежа, на низкой перекладине** используется в качестве теста для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.

*Основные ошибки при подтягивании из виса лежа, на низкой перекладине:*

1) подтягивание с рывками или прогибанием туловища;

2) подбородок не поднят выше уровня перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 секунды исходного положения при выполнении подтягивания;

4) разновременное сгибание рук.



*Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:*

➔ сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке;

➔ сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью определенного уровня — коробки, кубика, мяча;

➔ сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах;

➔ сгибание и разгибание рук в упоре сидя и лежа сзади (руки — на гимнастической скамейке);

➔ фиксация исходного положения «упор лежа» (20—60 секунд);

➔ вис лежа на низкой перекладине (10 и более секунд) на полусогнутых руках;

➔ подтягивание на низкой перекладине из виса сидя.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** используется для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.

*Основные ошибки при выполнении сгибания-разгибания рук в упоре лежа:*

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии «голова-туловище-ноги» при выполнении сгибания-разгибания рук в упоре лежа;

3) разновременное сгибание или разгибание рук;

4) отсутствие фиксации на 0,5 секунды исходного положения при выполнении упражнения.

*Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:*

➔ сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки — на гимнастической скамейке;

➔ сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги — на гимнастической скамейке;

➔ сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, оттолкнуться руками, выполнить хлопок в ладони и вернуться в исходное положение;

➔ медленное сгибание рук в упоре лежа и быстрое разгибание;

➔ фиксация исходного положения «упор лежа» (20—60 секунд);

➔ сгибание и разгибание рук в упоре лежа, с отягощением на плечах, спине;

➔ сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки и ноги — на двух параллельных гимнастических скамейках;

➔ сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях;

➔ сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях;

➔ жим гантелей (1—3 кг) лежа на спине.

**Поднимание туловища из положения «лежа на спине»** — тестовое упражнение для определения уровня развития силовой выносливости мышц сгибателей туловища.

*Основные ошибки при выполнении поднимания туловища из положения «лежа на спине»:*

1) отсутствие касания локтями бедер или колен;

2) отсутствие касания лопатками гимнастического мата;

3) руки за головой разомкнуты «из замка».

*Упражнения для развития силы и силовой выносливости мышц сгибателей туловища:*

➔ поднимание туловища из положения «лежа на спине», ноги согнуты в коленных суставах и закреплены, руки обхватывают плечи;

➔ поднимание туловища из положения «лежа на спине», ноги согнуты в коленных суставах и закреплены, с предметом в руках набивным мячом, гантелями;

➔ исходное положение — лежа на спине, согнутые ноги — на возвышенности (скамейке, стуле). Поднимание туловища с касанием грудью колен;

➔ поднимание туловища из положения «лежа на спине» на наклонной скамейке, ноги закреплены;

➔ поднимание и опускание прямых ног из положения «лежа на спине» на наклонной скамейке, хват руками за рейку;

➔ одновременное поднимание прямых ног и туловища из положения «лежа на спине».

**Наклон вперед из положения «стоя с прямыми ногами»** — испытание, предназначенное для определения уровня развития гибкости и подвижности в суставах.

*Основные ошибки при выполнении упражнения:*

1) сгибание ног в коленных суставах;

2) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;

3) фиксация результата пальцами одной руки.

*Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах:*

➔ Исходное положение — упор присев. Разгибание ног, не отрывая рук от пола;

➔ наклоны вперед, притягивая руками туловище к ногам;

➔ наклон вперед из положения «сидя на полу»;

➔ наклон вперед из положения «сидя на полу» — партнер помогает выполнить глубокий наклон;

➔ стоя лицом к гимнастической стенке, поставить прямую ногу на рейку на уровне таза.

**Наклоны к левой и правой ногам:**

➔ стоя лицом к гимнастической стенке, поставить прямую ногу на рейку на уровне плеч. Присесть на опорной ноге, удерживая ногу на рейке;

➔ маховые движения ногой вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь рукой на рейку;

↪ ходьба с наклонами вперед и доставанием руками пола.

**Бег на лыжах** определяет уровень технической подготовки в лыжных гонках и уровень развития специальной выносливости.

*Основные ошибки в беге на лыжах:*

1) большая скорость в начале дистанции, что приводит к утомлению;

2) отсутствие скольжения при передвижении на лыжах;

3) резкое увеличение скорости бега на дистанции, приводит к сбою в дыхании и быстрому утомлению.

*Упражнения для формирования техники бега на лыжах и развития специальной выносливости:*

↪ передвижение попеременным двухшажным ходом на дистанции 300—500 м;

↪ передвижение одновременным классическим ходом на дистанции 100—300 м;

↪ передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 15—30 мин (ЧСС — 150—160 уд/мин);

↪ повторное преодоление дистанции 200—500 м на лыжах с равномерной скоростью (ЧСС — 160—170 уд/мин);

↪ прохождение по тренировочной дистанции отрезков 200—500 м с соревновательной скоростью;

↪ прохождение дистанции 50—200 м с максимальной скоростью различными видами лыжного хода;

↪ скоростное передвижение на лыжах в небольшой подъем (дистанция — 10—15 м);

↪ прохождение лыжной дистанции с ускорениями по 10—20 м;

↪ лыжные эстафеты с этапами по 100—300 м;

↪ игры-соревнования на лыжах — «Гонка с преследованием», «Гонка по кругу», «Гонка с выбыванием», «Лучший стартер», «Старт с преследованием», «Кто быстрее».

### **Школьный чемпионат по малым формам физической культуры «Мы — будущие рекордсмены»**

«Мы хотим всем рекордам  
наши звонкие дать имена»

*Н. Добронравов*

С целью популяризации Всероссийского физкультурного спортивного комплекса ГТО среди учащихся, родителей и учителей школы может быть разработан и реализован проект чемпионата школы по малым формам физической культуры «Мы — будущие рекордсмены» (далее — Чемпионат).

По мнению авторов, реализация проекта позволит решить несколько проблем, которые возникают при введении ВФСК ГТО в сельских общеобразовательных организациях:

→ для учащихся сельских школ большой проблемой является отдаленность муниципальных центров тестирования ВФСК ГТО и многократные выезды в центры тестирования для выполнения нормативов комплекса ГТО;

→ у многих обучающихся присутствуют неуверенность в собственных силах и сомнение в успешности сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Проведение соревнований на базе школы позволит охватить значительное количество учащихся тестированием по нормативам комплекса ГТО, а в случае выполнения учащимися 4—5 упражнений на знаки комплекса ГТО, повысит их уверенность в собственных силах и мотивацию к участию в мероприятиях по сдаче нормативов комплекса ГТО в муниципальном центре тестирования.

**Положение**  
**о школьном чемпионате**  
**по малым формам физической культуры**  
**«Мы — будущие рекордсмены»**

Проведение Чемпионата направлено на реализацию в физическом воспитании обучающихся системно-деятельностного подхода, который является основой федеральных государственных образовательных стандартов начального, основного и среднего общего образования.

Чемпионат является звеном системы физического воспитания. Его проведение создает возможности и условия для активной деятельности обучающихся всех возрастов, в том числе и с низким уровнем общей физической подготовленности и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Чемпионат позволяет реализовывать в физическом воспитании личностно-ориентированный подход, так как конкурсная программа создает условия для реализации индивидуальных возможностей учащихся с учетом их предпочтений и увлечений в физкультурно-спортивной деятельности.

Чемпионат позволяет реализовать на практике **основные принципы физического воспитания.**

*Принцип сознательности и активности.* Участие в Чемпионате, желание стать рекордсменом — все это увеличивает уровень мотивации учащихся, а в дальнейшем и их родителей и учителей школы к активным занятиям физической культурой и спортом, повышает их двигательную активность и мотивацию к здоровому и активному образу жизни.

*Принцип доступности.* Программа Чемпионата дает возможность попробовать свои силы учащимся всех возрастов и уровней физической подготовленности, а также родителям и учителям школы. Виды программы

просты в выполнении и доступны для большинства учащихся школы, родителей и учителей школы.

Проведение Чемпионата не требует значительного времени (конкурсы динамичны, их проведение не занимает много времени) и специальных условий для проведения (при отсутствии спортивного зала возможно проведение в коридоре школы, кабинете или другом помещении), что позволяет реализовать данный проект в любой школе, в том числе и в малокомплектной. Также данный проект может быть реализован в организациях среднего и высшего профессионального образования с учетом их спортивной базы и включением упражнений, соответствующих нормативам комплекса ГТО для данной возрастной группы.

*Принцип наглядности.* Организация, подготовка, проведение и результаты соревнований освещаются в школьных изданиях, на сайтах. Это позволяет наглядно демонстрировать преимущества активного и спортивного образа жизни и формирует позитивный образ рекордсмена школы как человека, добившегося определенных успехов в реализации своих жизненных целей. Книга рекордов школы является элементом патриотического воспитания обучающихся школы.

*Принцип систематичности.* Чемпионат проводится два раза в год, что позволяет в течение года сформировать определенную систему определения лучших участников.

*Принцип интеграции с образовательной деятельностью.* Все виды состязаний Чемпионата представлены как тестовые упражнения в программе по физической культуре, что позволяет оценивать уровень освоения программного материала. Содержание данной программы Чемпионата носит преемственный характер, и в дальнейшем может быть дополнен другими видами состязаний в соответствии с учебным материа-

лом по физической культуре или с программой Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Например:

→ бег на 30—60—100 м (учащиеся 1—11-х классов);

→ метание малого мяча на точность (учащиеся 1—4-х классов);

→ метание малого мяча / гранаты на дальность (учащиеся 5—11-х классов);

→ рывок гири (юноши 9—11-х классов);

→ прыжки через скакалку за 15 секунд (учащиеся 1—11-х классов).

### **Цель и задачи проведения Чемпионата**

**Цель проведения Чемпионата:** популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и малых форм физической культуры среди учащихся, родителей и учителей школы.

#### **Задачи Чемпионата:**

→ формирование устойчивой мотивации учащихся, родителей и учителей школы к регулярным занятиям физическими упражнениями и осознанного отношения к активному здоровому и спортивному образу жизни;

→ совершенствование физической культуры личности учащихся и стремление к достижению личных рекордов;

→ выявление рекордсменов школы в реализации малых форм физической культуры;

→ приобщение учащихся, учителей и родителей к истории школы путем участия в мероприятиях Чемпионата и создания книги школьных спортивных рекордов;

→ подготовка учащихся, родителей и учителей школы к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.



## **Сроки и место проведения Чемпионата**

**Сроки проведения Чемпионата.** Чемпионат проводится два раза в год: зимняя и летняя общешкольная декада ГТО. Проводится в течение учебного года в два этапа (отборочные и финальные соревнования).

*Зимняя декада ГТО (сроки учебного года):*

1 этап — 5—10 декабря — отборочные соревнования;

2 этап — 12—14 декабря — финальные соревнования.

*Летняя декада ГТО (сроки учебного года):*

1 этап — 3—6 мая — отборочные соревнования;

2 этап — 11—13 мая — финальные соревнования.

**Место проведения Чемпионата.** Соревнования Чемпионата проводятся в спортивном зале школы:

отборочный этап — во время школьных уроков по физической культуре;

финальный этап — в соответствии с программой соревнований во второй половине дня.

Родители учащихся и учителя школы принимают участие в Чемпионате без отборочных соревнований.

## **Руководство Чемпионатом**

Общее руководство подготовкой и проведением Чемпионата осуществляет оргкомитет, в состав которого входят представители администрации школы, родительской общественности, ученического самоуправления и школьного физкультурно-спортивного клуба, а также возможно включение представителей администрации местного самоуправления.

*Председатель оргкомитета:* директор школы.

*Члены оргкомитета:*

➔ заместитель директора по воспитательной работе;

➔ председатель общешкольного родительского комитета;

→ руководитель физкультурно-спортивного клуба школы;

→ председатель ученического совета по спорту физкультурно-спортивного клуба школы.

*Главная судейская коллегия:*

главный судья — учитель физической культуры;

главный секретарь — преподаватель основ безопасности жизнедеятельности.

**Судейство соревнований Чемпионата.** *Судейство отборочных соревнований* Чемпионата (на уроках физической культуры) осуществляется учителями физической культуры школы.

*Судейство финальных соревнований* Чемпионата осуществляется судейской коллегией из числа представителей оргкомитета соревнований, учителей физической культуры, членов ученического совета по спорту физкультурно-спортивного клуба школы (учащиеся 9—11-х классов).

### **Участники Чемпионата**

К участию в Чемпионате допускаются учащиеся 1—11-х классов, отнесенные для занятий по физической культуре к основной или подготовительной группе, в том числе обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, не имеющие противопоказаний к участию в соревнованиях по программе Чемпионата и допущенные к участию школьным врачом.

В отборочных соревнованиях каждый школьник может выступать в любом количестве видов программы.

К участию в финальной части Чемпионата из каждого класса допускаются обучающиеся, занявшие I—V места в отдельных видах программы Чемпионата. Таким образом, в каждом виде программы к участию в финале Чемпионата допускаются пять мальчиков и пять девочек.

Если один из участников отбирается для участия в финале Чемпионата в двух и более видах программы, он выступает в каждом виде программы. Если он отказывается от выступления в каком-то из видов программы, в финал допускается ученик класса, занявший VI или последующее место в отборочных соревнованиях в данном классе.

Отказаться от участия в финальной части Чемпионата необходимо не менее чем за 3 дня до проведения соревнований.

Родители обучающихся и учителя школы допускаются к участию в финальной части Чемпионата без ограничений по количеству участников. Условием участия родителей и учителей школы является справка от терапевта об отсутствии ограничений для участия в соревнованиях Чемпионата.

### **Условия проведения Чемпионата**

Чемпионат проводится отдельно среди обучающихся школы: мальчиков (юношей) и среди девочек (девушек) в пяти возрастных группах:

- ➔ учащиеся 1—2-х классов;
- ➔ учащиеся 3—4-х классов;
- ➔ учащиеся 5—6-х классов;
- ➔ учащиеся 7—8-х классов;
- ➔ учащиеся 9—11-х классов.

Родители учащихся и учителя школы соревнуются отдельно среди мужчин и женщин в трех возрастных группах:

- ➔ до 29 лет включительно;
- ➔ от 30 до 44 лет включительно;
- ➔ от 45 лет и старше.

В программу Чемпионата включены следующие виды состязаний:

- 1) челночный бег 4х9 м (мальчики / девочки 1—11-е классы);

2) прыжок в длину с места (мальчики / девочки 1—11-е классы);

3) поднимание туловища из положения «лежа» за 30 секунд (мальчики / девочки 1—11-е классы);

4) наклон туловища вперед из положения «сидя» (мальчики / девочки 1—11-е классы);

5) метание набивного мяча от груди из положения сидя.

Вес мяча зависит от возраста участников и составляет:

— мальчики / девочки 1—4-х классов — 1 кг,

— 5—8-х классов — 2 кг,

— 9—11-х классов — 3 кг,

— взрослые — 3 кг;

6) подтягивание (мальчики 5—11-й классы);

7) сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола):

— мальчики 1—4-е классы,

— девочки 1—11-е классы.

Родители школьников и учителя школы принимают участие во всех видах программы.

В случае равенства результатов в финальных соревнованиях в отдельных видах программы первенство определяется:

→ в метании и прыжках в длину с места — по лучшей второй, а при ее равенстве, по третьей попытке;

→ в подтягивании, сгибании, разгибании рук в упоре лежа, прыжках через скакалку, наклоне туловища, поднимании туловища — по результатам повторной попытки среди участников, показавших одинаковые результаты.

Отборочные соревнования проводятся в установленные сроки на уроках физической культуры.

Финальные соревнования проводятся отдельно для обучающихся 1—2-х, 3—4-х, 5—6-х, 7—8-х и 9—11-х классов, а также взрослых участников Чемпионата.

## Программа проведения финальных соревнований Чемпионата

<b>Время</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Участники</b>
14.00	<i>Построение участников финальных соревнований. Торжественное открытие</i>	<i>Все участники соревнований</i>
14.15	Общая разминка участников соревнований: медленный бег, ОРУ, танцевальные упражнения	Все участники соревнований
<b>Первый блок состязаний</b>		
14.30	Прыжок в длину с места	Девочки
	Наклон вперед из положения сидя	Мальчики
14.45	Прыжок в длину с места	Мальчики
	Наклон вперед из положения сидя	Девочки
<b>Второй блок состязаний</b>		
15.00	Челночный бег 4×9 м	Мальчики
15.15	Челночный бег 4×9 м	Девочки
<b>Третий блок состязаний</b>		
15.30	Подтягивание	Мальчики (5—11-е классы)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Девочки
	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд	Мальчики
	Метание набивного мяча от груди из положения сидя	Девочки
15.45	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Мальчики (1—4-е классы)
	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд	Девочки
	Метание набивного мяча от груди из положения сидя	Мальчики
16.00	<i>Построение участников финальных соревнований. Награждение победителей и призеров соревнований, рекордсменов школы. Торжественное закрытие соревнований</i>	<i>Все участники соревнований</i>

## **Подведение итогов и награждение**

По итогам финальных соревнований Чемпионата определяются победитель и призеры в каждом виде программы, отдельно среди мальчиков (юношей) и среди девочек (девушек) в пяти возрастных группах:

- ➔ обучающиеся 1—2-х классов;
- ➔ обучающиеся 3—4-х классов;
- ➔ обучающиеся 5—6-х классов;
- ➔ обучающиеся 7—8-х классов;
- ➔ обучающиеся 9—11-х классов.

Отдельно подводятся итоги и награждаются лучшие многоборцы Чемпионата в каждой возрастной группе, набравшие наибольшее количество очков во всех видах программы, (по таблице оценки результатов многоборья ГТО).

Родители детей и учителя школы награждаются отдельно среди мужчин и женщин в трех возрастных группах:

- ➔ до 29 лет включительно;
- ➔ от 30 до 44 лет включительно;
- ➔ от 45 лет и старше.

Победители-призеры соревнований как в отдельном виде программы, так и в многоборье, награждаются дипломом соответствующей степени, медалью и памятным подарком.

Победитель соревнований, установивший рекорд школы в своей возрастной группы в своем виде программы, получает *сертификат рекордсмена школы*, награждают специальным призом и вносят имя в *книгу рекордов школы*.

## **Взаимодействие с государственными и общественными организациями**

Подготовка и проведение Чемпионата осуществляются администрацией школы при активном взаимодействии с такими организациями, как:

➔ администрацией сельского совета — выделение средств на приобретение дипломов, сертификатов, медалей, призов для награждения победителей и призеров соревнований Чемпионата и рекордсменов школы;

➔ врачебной амбулаторией (поликлиникой) — медицинское освидетельствование и допуск участников к соревнованиям, медицинское обеспечение проведения соревнований;

➔ общешкольным родительским комитетом школы — информационная поддержка и участие в мероприятиях Проекта.

### **Условия реализации Чемпионата «Мы — будущее рекордсмены»**

Подготовка и проведение Чемпионата не требуют значительных материально-технических, финансовых и кадровых ресурсов. Проект может быть реализован в условиях любой школы, в том числе и малокомплектной. Возможно проведение мероприятий проекта в коридоре школы, кабинете или другом помещении (например, в актовом зале).

Для реализации данного проекта необходим минимум спортивного инвентаря и оборудования.

Проект также может быть реализован в организациях среднего и высшего профессионального образования с учетом спортивной базы и включением упражнений соответствующих нормативам комплекса ГТО для данной возрастной группы.

### **Кадровые ресурсы**

Для реализации Проекта привлекают следующие кадровые ресурсы:

➔ представители администрации школы — для общего руководства и управления Проектом;

➔ представители общешкольного родительского комитета — для информационного обеспечения и агитации участников Проекта;

→ учителя физической культуры, преподаватель ОБЖ — для организации, проведения и судейства мероприятий Проекта;

→ представители ученического совета, учащиеся 9—11-х классов — для помощи в организации и судействе мероприятий Проекта;

→ представители школьного пресс-центра — для информационного продвижения Проекта, освещения результатов соревнований.

### **Материально-технические ресурсы**

**Материально-технические ресурсы**, необходимые для проведения мероприятий проекта:

→ спортивный зал;

→ скамейка гимнастическая — 2 штуки;

→ рулетка 5—10 м — 2 штуки;

→ мат гимнастический — 2—3 штуки;

→ конусы — 10 штук;

→ перекладина навесная — 2 штуки;

→ стенка гимнастическая — 2 штуки;

→ набивной мяч 1—3 кг — по 2 мяча каждого веса;

→ фитнес-коврик — 3 штуки;

→ скакалка — 5 штук;

→ мяч малый (150 г) — 3 штуки.

**Финансовое обеспечение** организации и проведения Чемпионата осуществляются за счет средств школы. Приобретение дипломов, сертификатов, медалей, призов для награждения победителей и призеров соревнований Чемпионата и рекордсменов школы, издание книги «Рекорды школы» (100 экземпляров) осуществляются на средства школы, администрации сельского совета и спонсорские средства.

### **Информационное обеспечение**

Информационное обеспечение по организации и освещению хода и итогов Чемпионата возлагается на



информационный сектор школьного физкультурно-спортивного клуба «Прометей» и школьный пресс-центр.

В рамках информационного обеспечения вся информация о школьных рекордах, подготовке Чемпионата, ходе спортивной борьбы и его итогах оперативно размещается на странице сайта школы, в школьной газете, на школьном спортивном стенде. а также в группе школьного физкультурно-спортивного клуба в социальной сети «ВКонтакте». Примеры оформления протоколов соревнований, победителей Чемпионата и рекордов школы на 1 февраля 2017 года представлены ниже (см. с. 97).

Во время финальных соревнований проводится освещение хода спортивной борьбы на площадках и оглашаются результаты соревнований.

По итогам проведения Чемпионата подготавливаются видеоролик, стенгазета, тематическая школьная газета, формируется итоговый пост-релиз с итогами Чемпионата, который размещается на странице сайта школы, а также вносятся изменения в книгу рекордов Комаровской школы (в случае установления рекордов школы).

Книга рекордов Комаровской школы планируется к выпуску по итогам 2016/17 учебного года и будет в дальнейшем выпускаться ежегодно по окончании учебного года. В книге рекордов будет размещаться вся информация о рекордах и рекордсменах Комаровской школы по видам программы Чемпионата по малым формам физической культуры, по легкой атлетике и другим видам спорта, а также актуальная информация о спортивных достижениях школьных команд за учебный год, интервью с лучшими спортсменами школы.

**ПРОТОКОЛ**  
**проведения зимней декады ГТО**  
**среди обучающихся 1—2 классов МБОУ «Комаровская школа» \_\_\_\_\_ класс**  
**Мальчики**

№ п/п	ФИО обучающегося	Обязательные испытания (тесты)			Тесты по выбору			Кол-во тестов на знак ВФСК ГТО
		Челночный бег 3×10 м, сек	Силовой конкурс		Наклон вперед стоя, см	Прыжок в длину с/м, см	Метание набивного мяча 1 кг, м	
			Подтягивание, кол-во раз	Отжимание, кол-во раз				
1								
2								
3								
4								

**Девочки**

№ п/п	ФИО обучающегося	Обязательные испытания (тесты)			Тесты по выбору			Кол-во тестов на знак ВФСК ГТО
		Челночный бег 3×10 м, сек	Силовой конкурс		Наклон вперед стоя, см	Прыжок в длину с/м, см	Метание набивного мяча 1 кг, м	
			Подтягивание, кол-во раз	Отжимание, кол-во раз				
1								
2								
3								
4								

МБОУ «Комаровская школа»  
Школьный физкультурно-спортивный клуб «Прометей»

**Чемпионат по малым формам физической культуры  
«Мы – будущие рекордсмены»**

«Мы хотим всем рекордам  
наши звонкие дать имена!»

**Результаты декады ГТО**  
(декабрь 2017 года)

**Победители декады ГТО в отдельных видах испытаний  
(1–2 классов)**

Контрольное упражнение	Мальчики		Девочки	
	ФИО (класс)	Результат	ФИО (класс)	Результат
Челночный бег 3×10 м	Ростислав Н. (2 «Б»)	9,1 сек	Саша Б. Арина Е. (2 «А»)	9,2 сек
Отжимание от пола	Максим В. (2 «Б»)	40 раз <i>рекорд школы</i>	Алина К. (1 «А»)	32 раза <i>рекорд школы</i>
Наклон вперед стоя	Данила П. (1 «Б»)	11 см <i>рекорд школы</i>	Алина К. (1 «А»)	17 см <i>рекорд школы</i>
Прыжок в длину с места	Максим В. (2 «Б»)	152 см	Арина Е. (2 «А»)	150 см
Метание набивного мяча 1 кг	Вячеслав К. (2 «А»)	2,85 м	Юлия М. (2 «А»)	2,60 м

**Многоборье ГТО**  
(лучшие многоборцы 1–2 класс)

Результат	Мальчики	Девочки
I место	Максим В. (2 «Б»)	Арина Е. (2 «А»)
II место	Вадим И. (2 «А»)	Алина К. (1 «А»)
III место	Николай И. (1 «Б»)	Виктория Я. (2 «А»)

**МБОУ «Комаровская школа»  
Школьный физкультурно-спортивный клуб «Прометей»**

**Рекорды Комаровской школы  
по испытаниям ВФСК ГТО  
(на 1 февраля 2017 года)**

«Мы хотим всем рекордам  
наши звонкие дать имена!»

**Рекордсмены школы  
(1—2 класс)**

Контроль-ное упражнение	Мальчики			Девочки		
	ФИО (класс)	Рекорд	Год установления	ФИО (класс)	Рекорд	Год установления
Челночный бег 3×10 м	Сергей К. (2 «Б»)	8,5 сек	2015—2016	Света П. (2 «А»)	9,1 сек	2015—2016
Отжимание от пола	Максим В. (2 «Б»)	40 раз	2016—2017	Алина К. (1 «А»)	30 раз	2016—2017
Наклон вперед стоя	Данила П. (1 «Б»)	11 см	2016—2017	Алина К. (1 «А»)	17 см	2016—2017
Прыжок в длину с места	Сергей К. (2 «Б»)	166 см	2015—2016	Арина Е. (2 «А»)	150 см	2016—2017
Метание набивного мяча 1 кг	Вячеслав К. (2 «Б»)	3,02 м	2015—2016	Юлия М. (2 «А»)	2,60 м	2016—2017

## **ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ДЕНЬ БЕГА»**

**Физкультурно-спортивный праздник «День бега»** проводится совместно с администрацией поселка (района).

Соревнование проводится в сентябре, после изучения обучающимися раздела «Легкая атлетика» учебного предмета «Физическая культура».

Соревновательная дистанция (включая финиш) прокладывается по улицам поселка.

Соревнование проходит в субботу, чтобы родители и жители поселка могли поболеть за близких и знакомых. На время проведения соревнований движение автотранспорта на улицах поселка прекращается.

Соревновательные дистанции подбираются с учетом физической подготовленности обучающихся.

По итогам соревнований 30 обучающихся школы становятся победителями и призерами в своих возрастных группах.

### **ПОЛОЖЕНИЕ о проведении физкультурно–спортивного праздника «День бега»**

#### **Цель и задачи**

##### **Цели и задачи мероприятия:**

➔ популяризация легкой атлетики и бега как средства физической культуры среди учащейся молодежи и жителей поселка (района);

➔ привлечение школьников, учителей и жителей поселка к основам активного и здорового образа жизни;

→ отбор сильнейших спортсменов школы для участия во Всероссийском дне бега «Кросс наций», эстафетном пробеге на призы газеты «Нижегородская правда» и в районных соревнованиях по кроссу.

### **Руководство**

**Общее руководство** по организации и проведению соревнований возложено на главную судейскую коллегию в составе:

главный судья — учитель физической культуры, руководитель школьного ФСК;

главный секретарь — учитель физической культуры; судьи на старте, финише и на дистанции — преподаватели школы.

### **Участники**

В пробеге участвуют обучающиеся 1—11-х классов, учителя и сотрудники школы, жители поселка (района).

Для всех участников обязательна спортивная форма. Каждый участник команды должен иметь нагрудный номер с указанием класса.

### **Сроки и место проведения**

Эстафета проводится осенью по территории поселка (схема — см. с. 102).

Торжественное открытие соревнований — в 12.45.

### **Условия проведения**

Соревнования проводятся в личном первенстве среди юношей и девушек на следующих дистанциях:

**250 м** — девочки и мальчики 1—2-х классов,

**400 м** — девочки и мальчики 3—4-х, 5—6-х классов, учителя и сотрудники школы, жители поселка;

**500 м** — юноши и девушки 7—8-х классов, девушки 9—11-х классов;

**700 м** — юноши 9—11-х классов.

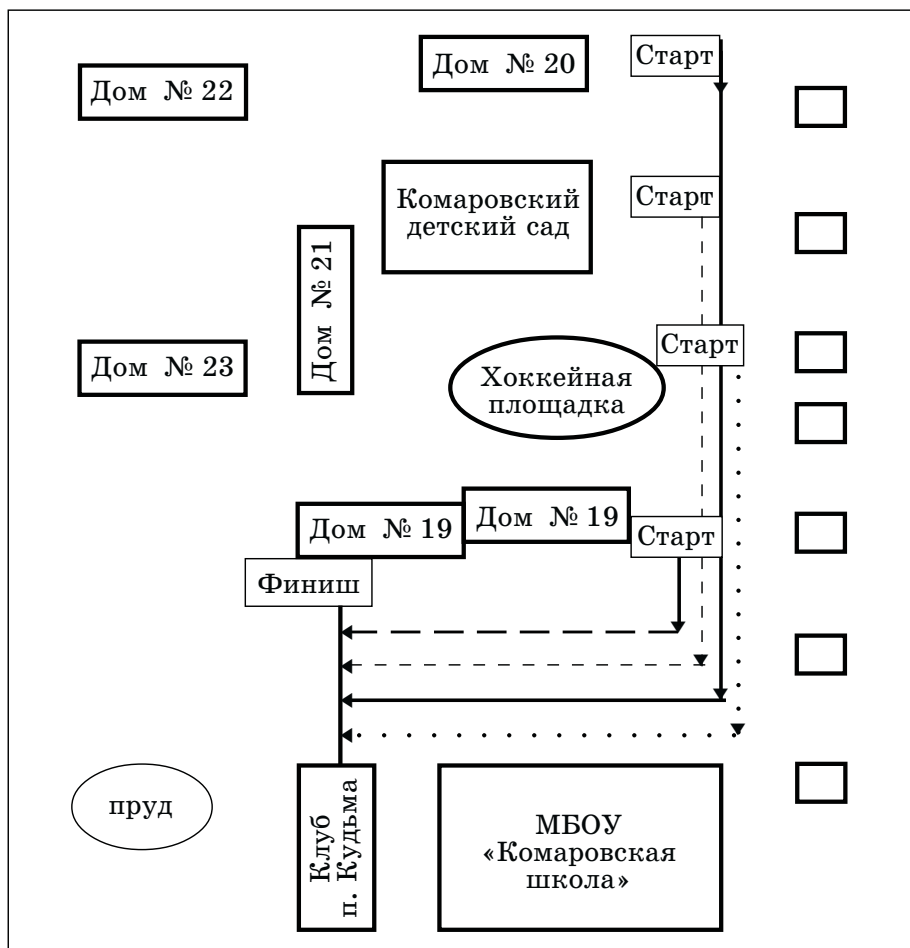


Рис. Схема проведения «Дня бега»:

- — — — — дистанция 700 м — участники:  
юноши 9—11-х классов;
- - - - - дистанция 500 м — участники:  
девушки 7—11-х классов,  
юноши 7—8 классов;
- . . . . . дистанция 400 м — участники:  
девочки и мальчики 3—6-х классов,  
учителя и сотрудники школы, жители поселка;
- - - - - дистанция 250 м — участники:  
девочки и мальчики 1—2-х и 3—4-х классов

Старт первого забега — в 13.00.

Порядок старта забегов:

- 1 — девочки 1—2-е классы,
- 2 — мальчики 1—2-е классы,
- 3 — девочки 3—4-е классы,
- 4 — мальчики 3—4-е классы,
- 5 — девушки 5—6-е классы,
- 6 — юноши 5—6-е классы,
- 7 — девушки 7—8-е классы,
- 8 — юноши 7—8-е классы,
- 9 — девушки 9—11-е классы,
- 10 — юноши 9—11-е классы,
- 11 — учителя и сотрудники школы, жители поселка.

### ***Заявки***

Заявки команд по установленной форме, заверенные классным руководителем и капитаном команды, подаются учителям физической культуры.

### ***Подведение итогов и награждение***

По результатам физкультурно-спортивного праздника «День бега» подводятся итоги — отдельно среди юношей и девушек в следующих возрастных группах:

1 младшая — 1—2-е классы;

2 младшая — 3—4-е классы;

1 средняя — 5—6-е классы;

2 средняя — 7—8-е классы;

старшая — 9—11-е классы;

взрослая — учителя и сотрудники школы, жители поселка.

Участники, занявшие в своих возрастных группах I—III места, награждаются грамотами и призами, предоставленными администрацией школы и поселка (района).



## Приложение 5

### ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАВСТРЕЧУ ГТО» (I УРОВЕНЬ)

#### Оценка знаний, умений и навыков обучающихся 1—2-х классов по освоению основных разделов программы внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (I уровень)

Оцените свои умения, знания и навыки по физической культуре, используя следующие символы:

- ☆ — выполняю самостоятельно, без затруднений;
- — знаю как выполнить, но иногда обращаюсь за помощью к учителю, родителям;
- △ — затрудняюсь при выполнении, выполняю при помощи учителя, родителей;
- — не знаю, как выполнять, и не выполняю.

*Таблица 1*

№ п/п	Показатели развития	Начало учебного года	Конец первого полугодия	Конец учебного года
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1	Правила техники безопасности на уроках физкультуры			
2	Правила личной гигиены во время занятий физкультурой			
3	Выполнение утренней гимнастики			
4	Измерение собственного роста, веса			
5	Составление и самостоятельное выполнение комплекса физических упражнений			

№ п/п	Показатели развития	Начало учебного года	Конец первого полугодия	Конец учебного года
<b>Раздел 2. Овладение техникой двигательных действий</b>				
1	Высокий старт в беге на короткие дистанции (челночном беге)			
2	Прыжок в длину с места			
3	Метание мяча на дальность (на точность)			
4	Бег (передвижение) на длинные дистанции			
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа			
6	Подтягивание на низкой или высокой перекладине			
7	Передвижение на лыжах			
<b>Раздел 3. Физическая подготовка (нормативы ГТО)</b>				
1	Выполнение упражнений на быстроту (бег на 30 м)			
2	Выполнение упражнений на гибкость (наклоны туловища)			
3	Выполнение упражнений на силу (подтягивание, отжимание, поднятие туловища из положения лежа на спине)			
4	Выполнение упражнений на выносливость (бег на длинные дистанции, передвижение на лыжах)			
5	Выполнение упражнений на ловкость (челночный бег, метание мяча на точность)			
6	Выполнение скоростно-силовых упражнений (прыжок в длину с места)			

**Оценка знаний, умений и навыков обучающихся  
1–2 классов по освоению основных разделов  
программы внеурочной деятельности  
«Навстречу ГТО» (1 уровень)  
(родители обучающихся 1–2-х классов)**

Оцените умения, знания и навыки Вашего ребенка по физической культуре, используя следующие критерии:

*отлично (5 баллов)* — выполняет самостоятельно, без затруднений;

*хорошо (4 балла)* — знает как выполнить, но иногда обращается за помощью к учителю, родителям;

*удовлетворительно (3 балла)* — затрудняется при выполнении, выполняет при помощи учителя, родителей;

*неудовлетворительно (2 балла)* — не знает, как выполнять и не выполняет.

Таблица 2

№ п/п	Показатели развития	Начало учебного года	Конец первого полугодия	Конец учебного года
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1	Правила техники безопасности на уроках физкультуры			
2	Правила личной гигиены во время занятий физкультурой			
3	Выполнение утренней гимнастики			
4	Измерение собственного роста, веса			
5	Составление и самостоятельное выполнение комплекса физических упражнений			
<b>Раздел 2. Овладение техникой двигательных действий</b>				
1	Высокий старт в беге на короткие дистанции (челночном беге)			

Окончание табл.

№ п/п	Показатели развития	Начало учебного года	Конец первого полугодия	Конец учебного года
2	Прыжок в длину с места			
3	Метание мяча на дальность (на точность)			
4	Бег (передвижение) на длинные дистанции			
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа			
6	Подтягивание на низкой или высокой перекладине			
7	Передвижение на лыжах			
<b>Раздел 3. Физическая подготовка (нормативы ГТО)</b>				
1	Выполнение упражнений на быстроту (бег на 30 м)			
2	Выполнение упражнений на гибкость (наклоны туловища)			
3	Выполнение упражнений на силу (подтягивание, отжимание, поднятие туловища из положения лежа на спине)			
4	Выполнение упражнений на выносливость (бег на длинные дистанции, передвижение на лыжах)			
5	Выполнение упражнений на ловкость (челночный бег, метание мяча на точность)			
6	Выполнение скоростно-силовых упражнений (прыжок в длину с места)			

## **Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (I уровень)**

Оценка уровня физической подготовленности проводится по региональным нормативам физической подготовленности школьников Нижегородской области\*.

Оценка результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО обучающимися проводится для соответствующей возрастной группы:

➔ *первая ступень* — возрастная группа от 6 до 8 лет,

➔ *вторая ступень* — возрастная группа от 9 до 10 лет\*\*.

*Таблица 3*

### **Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (I уровень)**

Показатель	Уровень освоения Программы			
	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетворительно (3 балла)	Неудовлетворительно (2 балла)
Отношение к занятиям по программе внеурочной деятельности	Всегда с желанием посещает занятия	Почти всегда с желанием посещает занятия	Иногда посещает занятия без особого желания	Нет желания посещать занятия
Отношение к одноклассникам	Относится доброжелательно	Почти всегда относится доброжелательно	Иногда относится недоброжелательно	Относится недоброжелательно

\* Чичикин В. Т. Физическая культура в 1—4 классах общеобразовательных учреждений: методическое пособие / В. Т. Чичикин, В. П. Игнатьев. Н. Новгород, 2006, 163 с.

\*\* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 июня 2017 года № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО) на 2018—2021 годы».

# 1. Составление комплекса физических упражнений

Таблица 4

## Метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (I уровень)

Универсальное учебное действие	Умение	Критерий оценивания	Уровень овладения универсальными учебными действиями			
			Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетворительно (3 балла)	Неудовлетворительно (2 балла)
Познавательные	Умение составить комплекс физических упражнений (4—5 упражнений) для самостоятельных занятий по подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО (норматив ГТО по выбору)	Соответствие подобранных физических упражнений выбранным нормативам комплекса ГТО, правильность их подбора и последовательность выполнения	<i>Владеет в полной мере</i> — составит комплексы упражнений самостоятельно, без затруднений	<i>Владеет в большей степени</i> — знает, как составить комплексы упражнений, но при составлении иногда обращается за помощью к учителю, родителям	<i>Владеет частично</i> — составляет комплексы упражнений самостоятельно при помощи учителя, родителей	<i>Не владеет</i> — не знает, как составить комплексы упражнений и не может выполнить задание

Универсальное учебное действие	Умение	Критерий оценивания	Уровень овладения универсальными учебными действиями			
			Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетворительно (3 балла)	Неудовлетворительно (2 балла)
Коммуникативные	Умение представить составленный комплекс физических упражнений (4—5 упражнений) для самостоятельных занятий по подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО	Умение представить (выполнить) комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, техника выполнения упражнений и правильность описания их выполнения				
	Умение взаимодействовать с занимающимися в процессе представления комплекса физических упражнений, сохранять сдержанность и рассудительность при возникновении спорных ситуаций	Оценивается умение взаимодействовать с другими занимающимися при представлении комплекса физических упражнений, а также способность сохранять сдержанность и рассудительность при возникновении спорных или конфликтных ситуаций во время представления				

Регуля- тивные	Умение оценить со- ставленный одно- группником ком- плекс физических уп- ражнений (4—5 уп- ражнений) для само- стоятельных занятий по подготовке к вы- полнению нормативов комплекса ГТО	Умение дать правиль- ную (соответствующую) оценку представленно- му одnogруппником комплексу физических упражнений для само- стоятельных занятий, определить ошибки при подборе или пред- ставлении комплекса физических упражне- ний				
-------------------	---	--	--	--	--	--



## 2. Составление комплекса малой формы физической культуры.

Таблица 5

### Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (I уровень)

Универсальное учебное действие	Умение	Критерий оценивания	Уровень овладения универсальными учебными действиями			
			Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетворительно (3 балла)	Неудовлетворительно (2 балла)
Познавательные	Составить комплекс утренней гимнастики (5—7 упражнений)	Уровень соответствия подобранных физических упражнений для утренней гимнастики, правильность их подбора и последовательность выполнения	<i>Владеет в полной мере</i> — составляет комплексы упражнений самостоятельно, без затруднений	<i>Владеет в большей степени</i> — знает, как составить комплексы упражнений, но при составлении иногда обращается за помощью к учителю, родителям	<i>Владеет частично</i> — составляет комплексы упражнений исключительно при помощи учителя, родителей	<i>Не владеет</i> — не знает, как составить комплексы упражнений и не может выполнить задание

Комму- никати- вные	Представить состав- ленный комплекс утренней гимнасти- ки (5—7 упражне- ний)	Умение представить / выполнить комплекс утренней гимнастики, техника и правильность описания выполнения				
	Умение взаимодей- ствовать с занимаю- щимися в процессе представления ком- плекса утренней гим- настики (5—7 упраж- нений), сохранять сдержанность и рас- судительность при возникновении спор- ных ситуаций	Умение взаимодейство- вать с другими занима- ющимися при представ- лении комплекса утрен- ней гимнастики; спо- собность сохранять сдержанность и рассу- дительность при воз- никновении спорных или конфликтных си- туаций во время пред- ставления				
Регуля- тивные	Оценить составленный однорूपником комплекс утренней гимнастики (5—7 уп- ражнений)	Умение дать правиль- ную (соответствующую) оценку представленно- му однорूपником комплексу утренней гимнастики, опреде- лять ошибки при под- боре/представлении физических упражне- ний				

**ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ  
ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«НАВСТРЕЧУ ГТО» (I уровень)**

Управление образования администрации  
Богородского муниципального района  
Нижегородской области  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение «Комаровская школа»

---

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 30 августа 2016 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
МБОУ «Комаровская школа»  
\_\_\_\_\_ Г. А. Канатьева  
Приказ № \_ от 1 сентября 20\_ г.

**Программа курса внеурочной деятельности  
«Навстречу ГТО»  
(I уровень)**

Направленность: спортивно-оздоровительная  
Возраст обучающихся: 7—9 лет  
Срок реализации: 1 год (68 часов)

Авторы

---

## СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<hr/>	
<b>Планируемые результаты освоения Программы</b>	<b>11</b>
<hr/>	
<b>Содержание Программы</b>	
<hr/>	
Учебный план программы внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (I уровень) .....	<b>14</b>
Содержание занятий .....	<b>18</b>
Примерное календарно-тематическое планирование занятий по программе внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (I уровень) .....	<b>22</b>
<hr/>	
<b>Формы аттестации и оценочные материалы</b>	
<hr/>	
Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору по определению уровня развития физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (для обучающихся 1—2-х классов) .....	<b>37</b>
Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» .....	<b>39</b>

Методика тестирования по выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» .....	46
--	----

---

**Организационно–педагогические условия  
реализации Программы**

---

Материально-технические условия реализации Программы .....	64
Учебно-методическое и информационное обеспечение программы внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (I уровень) .....	65

---

**Приложения**

---

<b>Приложение 1.</b> Последовательность проведения тестирования по выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» .....	71
<b>Приложение 2.</b> Комплексы упражнений для подготовки к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» .....	73
<b>Приложение 3.</b> Школьный чемпионат по малым формам физической культуры «Мы — будущие рекордсмены» .....	84
<b>Приложение 4.</b> Физкультурно-спортивный праздник «День бега» .....	100
<b>Приложение 5.</b> Оценка освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (I уровень) .....	104
<b>Приложение 6.</b> Титульный лист программы внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (I уровень)	114

**Фомичева, Е. Н.**

**Ф76** Навстречу ГТО. I уровень : программа курса внеурочной деятельности / Е. Н. Фомичева, В. А. Оринчук, А. Н. Оринчук. — Н. Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2020. — 117 с.

ISBN 978-5-7565-0861-1

Авторами предложено организационно-содержательное обеспечение внеурочной деятельности с учетом индивидуальных потребностей школьников 1—2-х классов в рамках подготовки и выполнения учебных нормативов ВФСК ГТО. Задачи Программы направлены на воспитание физически здоровой и гармонично развитой личности ребенка, развитие его физических качеств и способностей, укрепление здоровья и формирование потребности младших школьников в здоровом образе жизни.

Программа может быть полезна учителям физической культуры образовательных организаций, педагогам дополнительного образования, специалистам, интересующимся данной проблематикой.

**УДК 372.879.6**

**ББК 74.267.5—58**

Учебное издание

---

**НАВСТРЕЧУ ГТО**  
**I уровень**

---

Программа курса  
внеурочной деятельности

Редактор *Н. А. Елизарова*  
Компьютерная верстка *Л. И. Половинкиной*

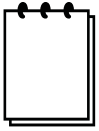
---

Оригинал-макет подписан в печать 24.03.2020 г.  
Формат  $60 \times 84 \frac{1}{16}$ . Бумага офсетная.  
Гарнитура «SchoolBook». Печать офсетная. Усл.-печ. л. 6,98.  
Тираж 100 экз. Заказ 2613.

Нижегородский институт развития образования,  
603122, Н. Новгород, ул. Ванеева, 203.  
*www.niro.nnov.ru*

Отпечатано в издательском центре учебной  
и учебно-методической литературы ГБОУ ДПО НИРО







**НИРО**

НИЖЕГОРОДСКИЙ  
ИНСТИТУТ  
РАЗВИТИЯ  
ОБРАЗОВАНИЯ