

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»
662603, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Кротова., д. 9
Тел. (39132) 2-60-31, e-mail: shkola016@mail.ru, сайт: <http://школа16.минусинск.рф/>

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МОБУ «СОШ № 16»
Протокол № 1 от 01.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ «СОШ № 16»

Т.А. Наумова
Т.А. Наумова

приказ № 01-05-229 от 01.09.2023г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Будь готов к ГТО»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Лахтик Елена Алексеевна

Минусинск

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели задачи программы	5
1.3 Содержание программы	5
1.4 Планируемые результаты	9
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	9
2.1 Календарный учебный график	12
2.2 Условия реализации программы	12
2.3 Формы аттестации и оценочные материалы	14
2.4 Методические материалы	21
Рабочая программа	23
Список литературы	37

Раздел № 1. «Комплексных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Нормативные и программные документы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области дополнительного образования РФ и Красноярского края:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
- Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентированную на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Новизна и актуальность программы: при создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически

крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (стрельба, плавание, бег на лыжах).

Отличительные особенности программы: программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься физической культурой и выполнять нормативы ВФСК ГТО. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств школьников.

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК « ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма. Проходящие на всей территории Российской Федерации Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» также направлены на общефизическое тестирование школьников посредством выполнения нормативов по сути того же доработанного комплекса ГТО.

Адресатом программы являются обучающиеся младшего, среднего и старшего школьного возраста (7-17 лет), не имеющие медицинских противопоказаний к выполнению норм ВФСК ГТО. Наполняемость групп – не менее 15 человек.

Срок реализации программы и объём учебных часов: курс обучения по данной программе рассчитан на 1 год.

Форма обучения: очная, включающая практические учебные занятия, соревнования, фестивали, туристические походы.

Особенности организации образовательного процесса: состав группы сформирован из разновозрастных обучающихся.

Режим занятий: 136 часов в год, занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия 2 часа (80 минут).

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы:

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

Задачи программы:

Личностные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом физических упражнений в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Предметные:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1	Вводное занятие. Основы знаний	2	2	0	Входной контроль
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	20	2	18	Тестирование

3	Основы техники и тактики игры в русскую лапту	18	2	16	Участие в соревнованиях
4	Основы техники и тактики игры в бадминтон	34	2	32	Участие в соревнованиях
5	Основы техники и тактики игры в пионербол	28	2	26	Участие в соревнованиях
6	Основы техники и тактики игры в настольный теннис	18	2	16	Участие в соревнованиях
7	Спортивные мероприятия	16	2	14	Участие в фестивалях ВФСК ГТО
	Итого	136	14	122	

Содержание учебного плана

Разделы программы	Содержание курса	теория	практика
Основы знаний	<p>Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.</p> <p>Виды испытаний (тестов) I-V ступени комплекса ГТО, нормативные требования.</p> <p>Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</p>	2	0
<p>Двигательные умения и навыки.</p> <p>Развитие двигательных способностей.</p>	<p><i>Бег на 30 м, 60 м, 100м.</i></p> <p>Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 30м, 60м, 100м.</p> <p><i>Бег на 1 км; 2 км, 3км.</i> Повторный бег на 150-200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции.</p>	2	18

Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

Наклон вперед из положения стоя. Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча 70г (на точность), 150г (на дальность). Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Туристский поход. Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования

	<p>жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p>		
<p>Основы техники и тактики игры в русскую лапту</p>	<p>Правила соревнований по русской лапте.</p> <p>Стойки игроков, техника ударов битой по мячу, ловля мяча, перебежки и передвижения, бросок мяча, передача мяча, подача мяча, осаливание, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответноеосаливание).</p> <p>Действия игроков и команды в нападении; действия игроков и команды в защите. Игра по правилам.Соревнования.</p>	2	16
<p>Основы техники и тактики игры в бадминтон</p>	<p>Правила соревнований по бадминтону.Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.</p> <p>Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.</p> <p>Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.</p> <p>Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».</p> <p>Упражнения для развития физических качеств и способностей. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.</p>	2	32

	Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам. Соревнования.		
Основы техники и тактики игры в волейбол	Правила соревнований по волейболу. Стойки и перемещения. Передачи мяча. Поддача мяча. Нападающий удар. Блокирование. Комбинированные упражнения. Тактика нападения. Тактика защиты. Игра по правилам. Соревнования.	2	26
Основы техники и тактики игры в настольный теннис	Правила соревнований по настольному теннису. Стойки и перемещения игроков. Техника владения ракеткой. Поддача мяча. Приём подачи, «срезка» мяча справа, слева. Игра по правилам. Соревнования.	2	16
Спортивные мероприятия	Техника безопасности на соревнованиях. Осенний фестиваль ГТО. Летний Фестиваль ГТО. Туристический поход с проверкой туристических навыков.	2	14

1.4. Планируемые результаты

Универсальные учебные действия

Универсальными компетенциями обучающихся по программе «Будь готов к ГТО» являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы «Будь готов к ГТО» являются следующие *умения*:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по программе «Будь готов к ГТО» являются следующие *умения*:

Коммуникативные:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Регулятивные:

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

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

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы «Будь готов к ГТО» являются следующие *умения*:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить подвижные и спортивные игры с разной целевой направленностью;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№п/п	Годобучения	Дата началазанятий	Дата окончаниязанятий	Количествоучебных недель	Количествоучебных дней	Количествоучебных часов	Режимзанятий	Срокипроведения Промежуточной итоговойаттестации
1	1	1-ый рабочий день сентября	Последний рабочий день мая	34	68	136	2 раза в неделю	Декабрь, Май

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортивное:

- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств.

Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для измерения показателей физической подготовленности;
- комплект для занятий бадминтоном, пионерболом, настольным теннисом, русской лаптой.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Мебель и оборудование для оснащения кабинета физической культуры:

- пособия печатные;
- видеоматериалы;
- мультимедийный компьютер;
- музыкальный центр.

Материальное обеспечение учебных занятий:

- волейбольная площадка, разметка для бадминтона, площадка для подвижных игр;
- волейбольная сетка, сетка для бадминтона;

- волейбольные мячи по количеству обучающихся;
- ракетки для бадминтона и воланы по количеству обучающихся;
- теннисные столы – 3 шт;
- ракетки для настольного тенниса и шарики по количеству обучающихся;
- бита и малые мячи - 5 шт;
- скакалки по количеству обучающихся;
- набивные мячи -1-2 кг 5шт;
- гимнастические маты 10 шт.;
- координационные лестницы – 2 шт;
- секундомер 1 шт.;
- свисток 2 шт.

Информационное обеспечение:

Деятельность в рамках программы должна быть обеспечена наглядными пособиями, демонстрационным материалом и специальными учебно-методическими видео и аудио материалами, литературой, материалами для теоретических занятий.

Интернет – ресурсы: на официальном сайте ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое образование не ниже средне специального.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации (контроля)

В ходе изучения программного материала проводятся контрольные испытания. Контрольные нормативы составляются на основе норм ВФСК ГТО для данной возрастной группы (ступени).

Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм, тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный

				план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм, тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

Оценочные материалы

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11

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

II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов) на знак		6	6	7	6	6	7

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-

9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов) на знак		6	7	8	6	7	8

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов) на знак	6	7	8	6	7	8

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Программой предусматривается теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов. Материал распределен от простого к сложному. Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры и ВФСК ГТО, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения и подвижные игры для развития различных физических способностей. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из **трех частей**:

Подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (с инвентарем и без, в парах и т.д.).

Основная часть – упражнения из разделов программы по воспитанию физических способностей, подвижные и спортивные игры.

Заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание, упражнения на гибкость.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по данной программе предполагает очное обучение.

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»
662603, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Кретева., д. 9
Тел. (39132) 2-60-31, e-mail: shkola016@mail.ru, сайт: <http://школа16.минусинск.рф/>

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МОБУ «СОШ № 16»
Протокол № 1 от 01.09.2023 г.



**Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Будь готов к ГТО»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7-11 лет
Год обучения -1

Составитель:
педагог дополнительного образования
Лахтик Елена Алексеевна

Минусинск
2023

1.

2.

3. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

-состав группы сформирован из разновозрастных обучающихся.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы:

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

Задачи программы:

Личностные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом физических упражнений в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Предметные:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1	Вводное занятие. Основы знаний	2	2	0	Входной контроль
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	20	2	18	Тестирование
3	Основы техники и тактики игры в русскую лапту	18	2	16	Участие в соревнованиях
4	Основы техники и тактики игры в бадминтон	34	2	32	Участие в соревнованиях
5	Основы техники и тактики игры в пионербол	28	2	26	Участие в соревнованиях
6	Основы техники и тактики игры в настольный теннис	18	2	16	Участие в соревнованиях
7	Спортивные мероприятия	16	2	14	Участие в фестивалях ВФСК ГТО
	Итого	136	14	122	

Содержание учебного плана

Разделы программы	Содержание курса	теория	практика
-------------------	------------------	--------	----------

<p>Основы знаний</p>	<p>Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.</p> <p>Виды испытаний (тестов) I-V ступени комплекса ГТО, нормативные требования.</p> <p>Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p>2</p>	<p>0</p>
<p>Двигательные умения и навыки.</p> <p>Развитие двигательных способностей.</p>	<p><i>Бег на 30 м, 60 м, 100м.</i></p> <p>Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 30м, 60м, 100м.</p> <p><i>Бег на 1 км; 2 км, 3км.</i> Повторный бег на 150-200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.</p> <p><i>Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки).</i> Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.</p> <p><i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</i> Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.</p> <p><i>Наклон вперед из положения стоя.</i> Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.</p>	<p>2</p>	<p>18</p>

	<p><i>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.</i></p> <p><i>Метание мяча 70г (на точность), 150г (на дальность). Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.</i></p> <p><i>Туристский поход. Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.</i></p> <p><i>Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</i></p>		
<p>Основы техники и тактики игры в русскую лапту</p>	<p>Правила соревнований по русской лапте.</p> <p>Стойки игроков, техника ударов битой по мячу, ловля мяча, перебежки и передвижения, бросок мяча, передача мяча, подача мяча, осаливание, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответноеосаливание).</p> <p>Действия игроков и команды в нападении; действия игроков и команды в защите. Игра по правилам.Соревнования.</p>	2	16
<p>Основы техники и тактики игры в бадминтон</p>	<p>Правила соревнований по бадминтону.Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные,</p>	2	32

	<p>универсальные.</p> <p>Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.</p> <p>Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.</p> <p>Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».</p> <p>Упражнения для развития физических качеств и способностей. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.</p> <p>Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам. Соревнования.</p>		
<p>Основы техники и тактики игры в волейбол</p>	<p>Правила соревнований по волейболу.</p> <p>Стойки и перемещения. Передачи мяча. Поддача мяча. Нападающий удар. Блокирование. Комбинированные упражнения. Тактика нападения. Тактика защиты.</p> <p>Игра по правилам. Соревнования.</p>	2	26
<p>Основы техники и тактики игры в настольный теннис</p>	<p>Правила соревнований по настольному теннису. Стойки и перемещения игроков. Техника владения ракеткой. Поддача мяча. Приём подачи, «срезка» мяча справа, слева. Игра по правилам. Соревнования.</p>	2	16
<p>Спортивные мероприятия</p>	<p>Техника безопасности на соревнованиях. Осенний фестиваль ГТО. Летний Фестиваль ГТО. Туристический поход с проверкой туристических навыков.</p>	2	14

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные учебные действия

Универсальными компетенциями обучающихся по программе «Будь готов к ГТО» являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы «Будь готов к ГТО» являются следующие *умения*:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по программе «Будь готов к ГТО» являются следующие *умения*:

Коммуникативные:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Регулятивные:

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

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

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы «Будь готов к ГТО» являются следующие *умения*:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить подвижные и спортивные игры с разной целевой направленностью;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов			Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
1			Вводное занятие	2	2	0	Вводное занятие. Организационная встреча с обучающимися. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	спортзал	Входной контроль
2 3			Практич. занятие	4	0	4	Бег на 30 м, 60 м, 100м. Подвижные игры и эстафеты с бегом.	Спорт.площадка	Тестирование
4			Практич. занятие	2	0	2	Бег на 1 км; 2 км, 3км.	Спорт.площадка	Тестирование
5			Практич. занятие	2	0	2	Подтягивание.	Спорт.площадка	Тестирование
6			Практич. занятие	2	0	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Спорт.площадка	Тестирование
7			Практич. занятие	2	0	2	Наклон вперед из положения стоя.	Спорт.площадка	Тестирование
8			Практич. занятие	2	0	2	Прыжок в длину с места.	Спорт.площадка	Тестирование
9			Практич. занятие	2	0	2	Метание мяча 70г, 150 г.	Спорт.площадка	Тестирование

10 11			Мастер-класс	4	2	2	Туристский поход. Меры безопасности в походе. Организация и проведение пеших туристских походов.	Спорт.площадка	Взаимопроверка
12 13			фестиваль	4	0	4	Осенний фестиваль ВФСК ГТО	Спорт.площадка	Участие в соревнованиях
14			Теорет. занятие	2	2	0	Правила соревнований по русской лапте.	Спорт.площадка	Устный опрос
15 16 17			Практич. занятие	6	0	6	Стойки игроков, техника ударов битой по мячу, ловля мяча, перебежки и передвижения, бросок мяча, передача мяча, подача мяча, осаливание, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответноеосаливание).	Спорт.площадка	Взаимопроверка
18 19 20			Практич. занятие	6	0	6	Действия игроков и команды в нападении; действия игроков и команды в защите. Игра по правилам.	Спорт.площадка	Взаимопроверка
21 22			Практич. занятие	4	0	4	Соревнования по русской лапте	Спорт.площадка	Участие в соревнованиях
23			Беседа	2	2	0	Правила соревнований по бадминтону.	спортзал	Взаимопроверка
24 25			Практич. занятие	4	0	4	Стойки и передвижения. Способы держания (хватки) ракетки.	спортзал	Взаимопроверка

26 27 28			Практич. занятие	6	0	6	Подачи	спортзал	Взаимопроверка
29 30 31			Практич. занятие	6	0	6	Удары	спортзал	Взаимопроверка
32 33			Практич. занятие	4	0	4	Упражнения для развития физических качеств и способностей.	спортзал	Взаимопроверка
34 35			Практич. занятие	4	0	4	Тактика одиночной игры.	спортзал	Взаимопроверка
36 37			Практич. занятие	4	0	4	Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст).	спортзал	Взаимопроверка
38 39			Практич. занятие	4	0	4	Игра по правилам. Соревнования.	спортзал	Участие в соревнованиях
40			Беседа	2	2	0	Правила соревнований по волейболу.	спортзал	Опрос
41			Практич. занятие	2	0	2	Стойки и перемещения. Передачи мяча.	спортзал	Взаимопроверка
42 43 44			Практич. занятие	6	0	6	Подача мяча снизу исверху	спортзал	Взаимопроверка
45 46			Практич. занятие	4	0	4	Нападающий удар. Блокирование.	спортзал	Взаимопроверка
47 48			Практич. занятие	4	0	4	Комбинированные упражнения.	спортзал	Взаимопроверка

49 50			Практич. занятие	4	0	4	Тактика нападения. Тактика защиты.	спортзал	Взаимопроверка
51 52 53			Практич. занятие	6	0	6	Игра по правилам. Соревнования.	спортзал	Участие в соревнованиях
54			Теорет. занятие	2	2	0	Правила соревнований по настольному теннису.	спортзал	Опрос
55			Практич. занятие	2	0	2	Стойки и перемещения игроков. Техника владения ракеткой	спортзал	Самопроверка
56 57			Практич. занятие	4	0	4	Подача мяча. Приём подачи.	спортзал	Взаимопроверка
58 59			Практич. занятие	4	0	4	«Срезка» мяча справа, слева. Игра по правилам.	спортзал	Взаимопроверка
60 61			Практич. занятие	4	0	4	Соревнования.	спортзал	Участие в соревнованиях
62 63			Фестиваль	4	0	4	Летний фестиваль ВФСК ГТО	Спорт.площ адка	Участие в фестивале
64 65 66 67 68			Итоговое занятие	12	2	8	Техника безопасности во время похода. Туристический поход с проверкой туристических навыков.	Спорт.площ адка	Демонстрация туристических навыков
				136	14	122			

Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам (коллегам)

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)»
2. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Акимов Г.Л. «Соревновательные игровые средства и методы при подготовке к выполнению норм ГТО» / Г.Л. Акимов, А.И. Бондарь // Вопросы теории и практики физкультуры и спорта. – М., 1984. – Вып.14. – С. 29.
4. Андрианов М.В. «Анализ структуры подготовленности современных выпускников начальной школы» / М.В. Андрианов // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2014. – № 5. – С. 75-77.
5. Вилькин Я.Р. «Организация работы по комплексу ГТО» / Я.Р. Вилькин // Организация физкультуры и спорта : учебник для техникумов физ.культуры / Под ред. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 88-90.
6. «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы»/ Н.В. Паршикова, В.В.Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- М.: Советский спорт, 2014.-60с.
7. Евстратова Т.В. «Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2008–2010 гг. / Т.В. Евстратова // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 2. – С.47-50.
8. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С. 174-176.
9. «Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011-2014 годы)» / Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов // под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014 г. – 1592 с. 207
10. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская газета. – 2014. – 27 августа.
11. Презентация к докладу «К проблеме оценки знаний и умений у учащихся

общеобразовательных школ (1-11 классы)»// Новокрещенов В.В., Ахметзянов Э.Р. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/26430/>
Датаобращения: 23.02.2016

12. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)/ Минспорт России - Казань: 2015. – 218 с.

Список литературы, рекомендованный обучающимся

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970.200 с.

Список литературы, рекомендованной родителям

1. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.
2. Лебедев О.Е. Дополнительное образование детей. – М.: Владос, 2003 г.