

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования местной администрации Урванского
муниципального района
Кабардино-Балкарской Республики»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.П. УРВАНЬ"
УРВАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР

Принято:
на заседании Педагогического совета
МКОУ СОШ с.п.Урвань
Протокол № от 30 июня 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора МКОУ СОШ с.п.Урвань
И.Х. Карданова
«30» июня 2025 г. Приказ №68-1-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ГТО на отлично»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированный
Адресат: 15 - 16 лет
Срок реализации: 1 год, 162 часа
Форма обучения: очная
Автор: Закаев Кантемир Русланович - педагог дополнительного образования

с.п. Урвань, 2025 г.

Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированный

Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Национальный проект «Образование».
3. Конвенция ООН о правах ребенка.
4. Приоритетный проект от 30.11.2016 г. №11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).
8. Федеральный закон от 13.07.2020г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
10. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
12. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010г. №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
13. Приказ Минобрнауки РФ от 22.12.2014г. №1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».
14. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
15. Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
16. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической

реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»).

17. Постановление Правительства РФ от 20.10.2021г. №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации».

18. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020г. №831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату предоставления информации».

19. Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014г. №23-РЗ «Об образовании».

20. Приказ Минобрнауки КБР от 17.08.2015г. №778 «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».

21. Распоряжение Правительства КБР от 26.05.2020г. №242-рп «Об утверждении Концепции внедрения модели персонифицированного дополнительного образования детей в КБР».

22. Приказ Минпросвещения КБР от 18.09.2023г. №22/1061 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».

23. Письмо Минпросвещения КБР от 20.06.2024г. №22-16-17/5456 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), «Методическими рекомендациями по разработке и экспертизе качества авторских дополнительных общеразвивающих программ»).

24. Постановление от 07 июля 2020 г. № 617 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в Урванском муниципальном районе КБР».

25. Устав МКОУ «СОШ с.п. Урвань».

26. Локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность дополнительного образования детей.

Актуальность программы.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Возрождение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Новизна программы.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Программа построена так, что часть материала учащиеся изучают самостоятельно. При этом идет развитие познавательных и двигательных навыков.

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу учащихся оптимальной, творческой, интересной. В процессе занятий так же формируются важные качества личности учащихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Отличительные особенности программы

Данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение.

Адресат программы: обучающиеся 15-16 лет.

Срок реализации: 1 год, 162 часа.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2,25 часа.

Наполняемость группы: 12-40 человек.

Форма занятий:

индивидуальная;

групповая.

Форма обучения: очная.

Цель программы: развития общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Задачи:

Личностные:

- сформировать навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- развить основные физические способности (качества);
- обучить к соблюдению мер безопасности и правилам профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

Предметные:

- создать положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО;
- мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить правилам техники безопасности во время занятий.

Метапредметные:

- обучить ловкости, координации движений, выносливости, воли, настойчивости, быстроты движения;
- развить навык спортивной деятельности.

Учебный план

№	Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
	Введение общеобразовательную программу	1	1	-	Входная диагностика уровня физической подготовленности
1.	Теоретический раздел	24	24	-	
1.1.	История развития и становления ГТО	12	12	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
1.2.	Развитие двигательных качеств и умений человека	12	12	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
2.	Раздел Формирование двигательных умений и навыков	114	20	94	
2.1	Общефизические упражнения	15	5	10	Текущий контроль
2.2	Беговая подготовка	20	5	15	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	16	-	16	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.4	Техника метания	10	2	8	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.5	Техника прыжков	10	2	8	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.6	Упражнения на развитие гибкости	10	-	10	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.7	Упражнения на развитие силы	10	-	10	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.8	Основы лыжной подготовки	14	4	10	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.9	Туристская подготовка (основные туристские навыки)	9	2	7	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
3	Раздел Знания образовательно-познавательной направленности	18	18		

3.1	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	9	9	-	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
3.2.	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	9	9	-	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
	Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)	5	-	5	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
	ИТОГО:	162	63	99	

Содержание учебного плана

Введение в общеобразовательную программу

Теория: Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Практика: пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО

1. Теоретический раздел

Тема 1.1 История развития и становления ГТО

Теория: История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО.

Тема 1.2. Развитие двигательных качеств и умений человека

Теория: Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся. Гетерохронность развития и формирования двигательных качеств. Особенности развития конкретного двигательного качества. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств.

2. Раздел Формирование двигательных умений и навыков

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения

Теория. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Тема 2.2. Беговая подготовка

Теория. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы.

Практика. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (10 ч). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3X10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

Тема 2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Теория. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Практика. Метание мяча 150 г на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Тема 2.4. Техника метания

Теория. Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

Практика. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага

способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Тема 2.5. Техника прыжков

Теория. Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

Практика. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости

Теория. Техника выполнения. Правила техники безопасности

Практика.

Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Тема 2.7. Упражнения на развитие силы

Теория. Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика. Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

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

Тема 2.8. Основы лыжной подготовки

Теория. Правила техники безопасности. Техника лыжных ходов.

Практика. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50—100 м — 4—5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50—100 м. Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с

определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25—35 мин (ЧСС 140—150 уд./мин).

Тема 2.9. Туристическая подготовка

Теория. Основы туристических навыков. Правила техники безопасности в туризме.

Практика. Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

Раздел 3 Знания образовательно-познавательной направленности

Тема 3.1. Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений

Теория: Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Тема 3.2. Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями

Теория: Знакомство с основными разделами страховки и самостраховки при занятиях физическими упражнениями. Первая медицинская помощь.

Практика. Содержание аптечки первой медицинской помощи.

Контрольно-физкультурные мероприятия упражнениями

Теория: Содержание нормативов выполнения тестов комплекса

Практика: Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

Планируемые результаты обучения

Личностные:

у учащихся будут/ будет

- сформирован навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- развиты основные физические способности (качества);
- обучены к соблюдению мер безопасности и правилам профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

Предметные:

у учащихся будут/ будет

- создано положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО;
- смотивированы к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучены правилам техники безопасности во время занятий.

Метапредметные:

у учащихся будут/ будет

- обучены ловкости, координации движений, выносливости, воли, настойчивости, быстроты движения;
- развит навык спортивной деятельности.

Раздел 2: Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 год обучения (базовый уровень)	01.09.2025 г.	31.05.2026 г.	36	162	2 раза в неделю по 2,25 часу

Условия реализации программы

Занятия проводятся в оборудованном кабинете в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»). Занятия проводятся в малом спортивном зале МКОУ «СОШ с.п. Урвань».

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования». Составитель программы: Закаев Кантемир Русланович - педагог дополнительного образования, с квалификацией учитель физической культуры, тренер-преподаватель по спорту.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал.
2. Уличная спортивная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Гимнастическое оборудование и т.п.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы
8. Оборудованный школьный стадион

Оценочные материалы:

- Зачеты по нормативам
- Диагностические карты с критериями оценки, соответствующими планируемым результатам

Критерии оценки уровня освоения программы

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Учебно-методическое обеспечение.

- Дополнительная общеразвивающая программа.
- Инструкции по охране труда и технике безопасности.
- Материалы и инструменты.
- Интернет-ресурсы.

Методы работы:

- - демонстрации,
- - соревнования,
- - тренировки и упражнения.

Методы воспитания:

- метод убеждения выражается в эмоциональном и глубоком разъяснении сущности социальных и духовных отношений, норм и правил поведения;

- метод поощрения выражается в стимулировании деятельности обучающихся.

Поощрение вызывает положительные эмоции, способствующие возникновению чувства уверенности ребёнка в своих силах;

- метод упражнения предполагает такую организацию деятельности, которая позволяет обучающимся накапливать привычки и опыт правильного поведения, связывать слово с делом, убеждение с поведением;

- метод контроля заключается в наблюдении за деятельностью и поведением обучающихся с целью побуждения их к соблюдению установленных правил, а также к выполнению определенных заданий.

Педагогические технологии:

- индивидуальное обучение;
- лично-ориентированный подход;
- развивающее обучение;
- здоровьесберегающие;
- игровые технологии;

Здоровье сберегающие технологии образовательного процесса

Основным критерием здоровьесберегающих технологий является правильная организация учебно-воспитательной деятельности. Прежде всего, это выполнение санитарно-гигиенических правил:

- режим проветривания;
- влажная уборка помещения;

- соответствующая нормам мебель и освещенность;
- соблюдение норм физических и умственных нагрузок.

Список литературы для педагога

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2014.
2. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2014.
3. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. –М.: Советский спорт, 20303.
4. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2015. –112 с.

Список литературы для детей

1. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.
2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010
6. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
7. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010
8. Пьянзина А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
10. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2010.
12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

Интернет-ресурсы:

1. Информационный портал Реализация Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. —Режим доступа
3. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
4. Российская Спортивная Энциклопедия. [Электронный ресурс].
5. Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября». - [Электронный ресурс]. <http://spo.1september.ru/urok/>

**Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования местной администрации Урванского
муниципального района
Кабардино-Балкарской Республики»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.П. УРВАНЬ"
УРВАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ГТО на отлично»**

Уровень программы: базовый

Адресат: 15 - 16 лет

Срок реализации: 1 год, 162 ч.

Автор: Закаев Кантемир Русланович - педагог дополнительного образования

Цель программы: развития общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Задачи:

Личностные:

- сформировать навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- развить основные физические способности (качества);
- обучить к соблюдению мер безопасности и правилам профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

Предметные:

- создать положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО;
- мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить правилам техники безопасности во время занятий.

Метапредметные:

- обучить ловкости, координации движений, выносливости, воли, настойчивости, быстроты движения;
- развить навык спортивной деятельности.

Планируемые результаты обучения

Личностные:

у учащихся будут/ будет

- сформирован навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- развиты основные физические способности (качества);
- обучены к соблюдению мер безопасности и правилам профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

Предметные:

у учащихся будут/ будет

- создано положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО;
- смотивированы к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучены правилам техники безопасности во время занятий.

Метапредметные:

у учащихся будут/ будет

- обучены ловкости, координации движений, выносливости, воли, настойчивости, быстроты движения;
- развит навык спортивной деятельности.

Календарно – тематический план

Занятие 1. Вводное занятие. ТБ на занятиях по программе «Мы готовы к ГТО». Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие 2-3. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с. с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Подвижная игра «Сумей догнать».

Занятие 4-5. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Встречная эстафета с низкого старта. Бег на результат 60м.

Занятие 6-7. Повторный бег на 200 м. Повторный бег на 500 м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Эстафетный бег с этапами 500 м.

Занятие 8-11. Бег на 1-2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.

Занятие 12-13. Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6–8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см.

Занятие 14-15 Прыжки с 10–12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Занятие 16-17 Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15–20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см.

Занятие 18-19 Прыжки в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Занятие 20. Понятия физическая подготовка, физические качества, средства и методы их развития. Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.

Занятие 21-22. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2-3 кг для развития силы мышц.

Занятие 23-25. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе. Упражнения с мячом и весом 2-3 кг для развития силы мышц. Выполнение норматива ГТО.

Занятие 26-28. Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук. Выполнение норматива ГТО.

Занятие 29-30. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены.

Занятие 31-32. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела.). Тестирование ГТО.

Занятие 33-34. Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

Занятие 35. ТБ на занятиях по программе «Подготовка к ГТО», правила составления режима дня. Спортивные и подвижные игры. Подбор лыжного инвентаря.

Занятие 36. Передвижение скольльзящим шагом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр».

Занятие 37. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Игры-соревнования на лыжах «Быстрый лыжник».

Занятие 38. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м. Прохождение отрезков 0,5-1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин. Игры-соревнования на лыжах: «Кто быстрее».

Занятие 39-40. Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Лыжные эстафеты. Тестирование по нормам ГТО.

Занятие 41. Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя.

Занятие 42 Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, усиление надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Тестирование по нормам ГТО.

Занятие 43-44. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода.

Занятие 45-46. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. 10X5 м.

Занятие 47-48. Челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

Занятие 49. Челночный бег 3X10 м. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

Занятие 50-51. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин).

Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

Занятие 52-53. Кроссовый бег «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

Занятие 54-55. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов.

Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

Занятие 56. Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

Занятие 57-58. Броски мяча в землю хлётким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов.

Занятие 59-60. Броски мяча в землю с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча.

Занятие 61-62. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага. Тестирование по нормам ГТО.

Занятие 63-64. Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность различных на весу мячей.

Занятие 65-66. Учебные соревнования. Контрольное тестирование сдача нормативов ГТО.

Занятие 67-68. Техника безопасности при проведении похода. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами.

Занятие 69-72. Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными

**Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования местной администрации Урванского
муниципального района
Кабардино-Балкарской Республики»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.П. УРВАНЬ"
УРВАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР**

**ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ГТО на отлично»**

Адресат: 15 - 16 лет

Срок реализации: 1 год, 162 ч.

Автор: Закаев Кантемир Русланович - педагог дополнительного образования

с.п. Урвань 2025 г.

Характеристика объединения «ГТО на отлично»:

- Деятельность объединения «ГТО на отлично» имеет физкультурно-спортивная направленность
- Обучающиеся имеют возрастную категорию от 15 до 16 лет.
- Формы работы – индивидуальные и групповые

Направления работы

- **Спортивно-оздоровительное** воспитание содействует здоровому образу жизни, формирует знания, представления о трудовой деятельности; выявляет творческие способности и профессиональные направления обучающихся.
- **Интеллектуально – познавательное.** Формирование потребности в приобретении новых знаний, интереса к спортивной деятельности.
- **Гражданско – патриотическое.** Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России.

Цель, задачи и планируемый результат воспитательной работы

Цель воспитания: создание условий для формирования у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи воспитания:

- воспитание у обучающихся ответственности за своё здоровье, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни.

Планируемый результат воспитания:

В результате реализации программы воспитания будет обеспечено:

- приобщение наибольшего количества обучающихся к здоровому образу жизни;
- обеспечение благоприятного нравственно-психологического климата в объединении, приобретение социального опыта детьми;
- повышение социальной активности обучающихся;
- удовлетворенность обучающихся и родителей спортивной жизнедеятельностью коллектива.

Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- развитие коммуникативного потенциала обучающихся в процессе подготовки и участия в мероприятиях разного уровня;
- обучение умениям и навыкам групповой деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;

Работа с родителями обучающихся или их законными представителями

Цель: создание условий для активного участия семьи в воспитательной системе обучающихся, формирование коллектива единомышленников из числа родителей.

Задачи:

- оказывать родителям педагогическую помощь в воспитании детей в семье;
- довести до сознания родителей педагогические советы и рекомендации, выработать положительное отношение к ним;
- в течение всего года поддерживать связь с родителями;
- формировать у родителей чувство доверия к школе, группе, педагогам.

- обеспечивать соблюдение прав ребёнка в школе и контролировать их соблюдение в семье;
- привлекать родителей к заинтересованному активному участию в конкурсных мероприятиях, показах, выставках, родительских собраниях;

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Ориентировочная дата проведения	Мероприятие (форма, наименование)
сентябрь		
1	сентябрь	День окончания Второй мировой войны
2	сентябрь	День солидарности в борьбе с терроризмом
октябрь		
3	октябрь	День защиты животных
ноябрь		
5	ноябрь	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России
6	ноябрь	Беседа «Когда мы едины, мы непобедимы», посвященная Дню народного единства (4 ноября)
декабрь		
7	декабрь	День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации
8	декабрь	День российской науки, 300-летие со времени основания Российской Академии наук (1724)
январь		
9	январь	День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве

10	январь	День российского студенчества
февраль		
11	февраль	Познавательное мероприятие «День Защитника Отечества - история праздника» (23 февраля)
12	февраль	Международный день родного языка
март		
13	март	Урок мужества «Мы вместе!» ко Дню воссоединения Крыма и России (18 марта)
14	март	Беседа на тему: «Быть здоровым здорово!»
апрель		
15	апрель	Познавательное мероприятие «Первый в космосе» (12 апреля)
16	апрель	Всемирный день здоровья
май		
17	май	Всероссийская патриотическая акция «Георгиевская ленточка»
18	май	Праздник Весны и Труда

**Нормативы по возрастным группам
Возрастная группа от 13 до 15 лет**

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (с)	15.20	14.50	13.00	—	—	—
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	—	—	—

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО	7	8	9	7	8	9
--	---	---	---	---	---	---

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	—	—	—	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (с)	15.00	14.30	12.40	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	—	—	—	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	—	—	—
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места	195	210	230	160	170	185

	толчком двумя ногами (см)						
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	—	—	—	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	—	—	—	19.00	18.00	16.00
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	—	—	—
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		7	8	9	7	8	9

Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.

В спортивном зале:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет, передач мяча занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

Правила безопасности на учебно – тренировочных занятиях:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Тренер должен обеспечить правильную организацию занятий.
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Тренер должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.

Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровья и спорта:

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований
2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.
3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности.
4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия.

Техника безопасности при занятиях на стадионе

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности:

- техника безопасности **при беге:**

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами тренера и чётко их выполнять;
2. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;
3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;
4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

- техника безопасности: **прыжки и спортивные снаряды:**

1. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;
2. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна;
3. При прыжках в высоту нужно соблюдать очерёдность разбега с правой и с левой стороны;
4. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;
5. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" С.П. УРВАНЬ УРВАНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**, Карданова Инна Хаждаутовна

24.09.25 15:53
(MSK)

Простая подпись