‌ **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Рязанской области**   
 **(Минобразования Рязанской области)**

**Управление образования**   
 **Сасовского муниципального округа Рязанской области**

**МБОУ "Демушкинская СШ "**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности**

**для обучающихся 9-11 классов**

**«Силовая подготовка»**

**на 2024-2025 учебный год**

Учитель Шагин Евгений Александрович

Количество часов в неделю 1 за год 34

Организация и проведение внеурочной работы **с обучающимися по комплексу ГТО**

Внеурочная деятельность по физической культуре отличается от учебной тем, что она не ограничена временными рамками, возрастным составом участников, осуществляется на добровольных началах. Содержание и формы организации внеурочной деятельности определяются с учётом индивидуальных интересов школьников и условий общеобразовательной организации. Занятия физическими упражнениями во внеурочное время проводятся в группах, включающих школьников разных классов и параллелей, по программам организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся, которые образовательные организации создают самостоятельно (авторские рабочие программы) или на основе переработки примерных программ. Программа содержит пояснительную записку; перечень основных разделов программы с указанием часов на их реализацию; описание разделов примерного содержания занятий с учащимися; характеристику основных результатов, на которые ориентирована программа.

Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Силовая подготовка» направлена на подготовку к сдаче норм ГТО

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами «Физическая культура. Предметная линия учебников

И. И. Ляха. 10—11 классы» и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа предусматривает ориентацию реализующих её педагогов (учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, педагогом дополнительного образования) на следующие цели:

* 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.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

* создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
* углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
* развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
* обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разрабатывается с учётом следующих принципов:

* принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
* принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преем- п ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и техниче- • пои подготовленности;
* принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе I о том к труду и обороне» и имеет общий объём 34 ч. Режим занятия 1 раз в неделю по 1—1,5 ч.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Возрастная группа 15—17 лет

(9—11 классы)

Тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы и темы занятий | | | Кол-во  часов | |
| Раздел 1. Основы знаний | | | | | |
| 1 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации | |  | 1 | |
| 2 | Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке | | | 1 | |
| Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | | | | | |
| 3 | | Бег на 100 м | | | 3 |
| 4 | | Бег на 2 (3) км | | | 3 |
| 5 | | Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) | | | 2 |
| 6 | | Рывок гири 16 кг (юноши), гантелей (девушки) k | | | 2 |
| 7 | | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки), на высокой перекладине (юноши) | | | 2 |
| 8 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки) | | | 2 |
| 9 | | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке | | | 2 |
| 10 | | Прыжок в длину с разбега | | | 3 |
| 11 | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | | 2 |
| 12 | | Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин | | | 3 |
| 13 | | Метание гранаты на дальность | | | 3 |
| 14 | | Бег на роллерах | | | 3 |
| 15 | | Стрельба из пневматической винтовки | | | 2 |
| ИТОГО | | | | | 34 |

Раздел 1. Основы знаний

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 100 м. Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80— 100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.

Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м).

Бег на 2 (3) км. Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Вис

на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах).

ми, одной ногой. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса

гто.

Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

Метание гранаты на дальность. Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. Имитация метания и передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок и с палками (на пологом склоне и по равнинной местности). Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (30—32 с — юноши, 38—40 с — девушки) с уменьшающимся интервалом отдыха. Прохождение отрезков 0,5-—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 30—35 мин (юноши), 20—25 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

Стрельба из пневматической винтовки. Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени № 8 на кучность и на результат. Выполнение выстрелов с ограниченным временем. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени № 8 из двух положений: сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция 10 м). Стрелковые игры в тире: «Кто точнее», «Стрелковый поединок», «Турнир».

Туристский поход с проверкой туристских навыков. Состав медицинской аптечки для походов выходного дня. Выбор места для привала. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от проникновения насекомых. Выбор места для костра. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Практические занятия: формирование походной медицинской аптечки, способы обеззараживания питьевой воды, ориентирование карты по компасу, ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки, туристские узлы, разведение разных типов костров.

Туристское соревнование «Школа туризма» (этапы): установка

палатки, преодоление бревна, переноска пострадавшего, определение азимута на предмет, преодоление кочек, вязка узлов, разведение костра.

Раздел 3. Спортивные мероприятия .

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

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..

3. **Предполагаемые результаты реализации программы**

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

* знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
* сдать нормативы с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

**4. Рекомендаиии по созданию ресурсов реализации программы**

Для реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, кадровый, организационный, информационно-методический.

Материально-технический ресурс.

* игровой спортивный зал;
* пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
* лыжная трасса;
* кабинет физической культуры, оснащённый компьютером;
* секундомер;
* перекладина гимнастическая;
* скамейки гимнастические;
* дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
* теннисные мячи;
* мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
* рулетка измерительная (2—3 м);
* инвентарь для проведения подвижных игр;
* стрелковый (пневматический) или электронный лазерный тир или место, оборудованное для стрельбы из пневматической винтовки;
* подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
* аптечка первой помощи;
* автоматический тонометр.

Кадровый ресурс:

* педагог, реализующий программу, является компетентным в вопросах физического воспитания школьников;
* уровень квалификации педагога соответствует задаче достижения планируемых результатов, организации эффективной внеурочной деятельности обучающихся.

Организационный ресурс:

* поддержание необходимой дисциплины;
* проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Информационно-методический ресурс:

* комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;
* качественные характеристики школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.

**5.** Этапы реализации программы  **внеурочной деятельности по комплексу ГТО**

Реализация программы осуществляется в 3 этапа.

Первый этап — организационно-подготовительный (август—сентябрь). На этом этапе создаются организационные условия успешной плановой внеурочной деятельности на учебный год по подготовке учащихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО, решаются задачи по определению мероприятий, сроков (времени) их проведения и ответственных исполнителей, формируется информационная база (обеспечение учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами и т. п.). Намеченные мероприятия расписываются в календарном плане организации внеурочной деятельности по месяцам и согласовываются с директором общеобразовательной организации. Это позволяет избежать накладок и несогласованности по времени с другими мероприятиями, проводимыми в общеобразовательной организации.

Второй этап — основной. Плановое выполнение мероприятий по комплексу ГТО (сентябрь—май). Проведение открытого урока «Комплекс ГТО —- основа здорового образа жизни». Факультативные и консультативные занятия со школьниками по программе комплекса ГТО. Проведение групповых учебно-тренировочных занятий и индивидуальная работа с учащимися. Проведение контрольных прикидок (соревнований, проводимых в ходе тренировочного процесса с целью контроля

над уровнем подготовленности занимающихся) и спортивно-массовых мероприятий по программе комплекса ГТО, приуроченных к Дню защитника Отечества, Дню Победы, проведение пеших туристских походов с проверкой туристских навыков, соревнований по спортивному ориентированию. Оказание методической помощи школьникам в подготовке к выполнению норм и требований комплекса ГТО. Участие в мероприятиях по комплексу ГТО, включённых в городской календарный план физкультурно-спортивных мероприятий. Участие в мероприятиях по тестированию общего уровня физической подготовленности школьников в Центрах тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. Внесение результатов прохождения школьниками тестирования комплекса ГТО в специальный журнал и электронную базу данных общеобразовательной организации и учёт этих данных.

Третий этап — заключительный, аналитический - (май—июнь). Анализ результативности проведённых за учебный год мероприятий и показателей успешности сдачи школьниками нормативов комплекса ГТО. Подготовка отчёта о результатах своей работы перед педагогическим советом, директором и заместителем директора по воспитательной работе.

Календарный план организации внеурочной деятельности учащихся по подготовке к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО

Календарный план составляется на один учебный год с учётом различных возрастных групп, соответствующих первым пяти ступеням комплекса ГТО. План включает следующие разделы и направления деятельности: организационная работа, спортивно-оздоровительная работа во внеурочное время, спортивные мероприятия по комплексу ГТО, агитационно-пропагандистская работа, врачебный контроль, хозяйственная работа с указанием сроков проведения и ответственных за выполнение. Представим примерный календарный план. Учитель может взять его за образец и при необходимости дополнить.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Основные разделы и содержание работы | | Сроки  проведения | | Ответственный за выполнение |
| **1. Организационная работа** | | | | | |
| 1 | Составление и утверждение документов планирования по комплексу ГТО: календарный план организации внеурочной деятельности, тематический (рабочий) план на каждую учебную четверть | | Август,  октябрь,  декабрь,  март | | Учитель физической культуры |
| 2 | | Составление расписания занятий спортивных секций и кружков физической культуры, подготовка журналов учёта работы секций и кружков | | До 10 сентября | Учитель физической культуры |
| 3 | | Разработка маршрутов пешеходных походов для школьников разных возрастных групп | | Сентябрь,  апрель | Учитель физической культуры |
| 4 | | Подготовка рабочей документации (журнал) и электронной базы для фиксирования результатов сдачи нормативов комплекса ГТО | | Сентябрь | Учитель физической культуры |
| **2. Спортивно-оздоровительная работа во внеурочное время с физической подготовкой прикладной направленности** | | | | | |
| 1 | | Проведение занятий в спортивных секциях и кружках физической культуры по программе комплекса ГТО | | В течение года | Учитель физической культуры |
| 2 | | Проведение контрольных прикидок по видам испытаний (двигательным тестам) комплекса ГТО | | В течение года | Учитель физической культуры |
| **3. Спортивные мероприятия по комплексу ГТО** | | | | | |
| 1 | | Проведение внутриклассных, межклассных и общешкольных соревнований по видам испытаний комплекса ГТО | | Согласно  календарю  спортивных  мероприя  тий | Учитель физической культуры |
| 2 | | Проведение соревнований по стрельбе из пневматической винтовки или из электронного оружия в стрелковом (пневматическом) или электронном лазерном тире в специально оборудованном месте | | Февраль,  май | Учитель физической культуры,  учитель ОБЖ |
| 3 | | Проведение ежемесячных дней здоровья и спорта с включением соревнований по видам физических упражнений, входящих в комплекс ГТО | | Ежемесячно | Администрация, учитель физической культуры |
| 4 | | Участие в городском весеннем фестивале «Готов к труду и обороне» (показательная тестовая сдача нормативов комплекса ГТО учащимися общеобразовательных организаций) | | Май | Учитель физической культуры |
| 5 | Проведение туристских походов, соревнований по спортивному ориентированию на местности и технике пешеходного туризма | | Сентябрь,  октябрь,  май | | Классные руководители, учителя физической культуры и ОБЖ |
| **4. Агитационно-пропагандистская работа** | | | | | |
| 1 | Проведение,, классных часов, разъяснительных бесед по комплексу ГТО | | Сентябрь | | Классные руководители, учителя физической культуры и ОБЖ |
| 2 | Оформление информационного стенда «Сдаём нормы ГТО» и наглядных материалов по комплексу ГТО | | Сентябрь | | Учитель физической культуры |
| 3 | Подготовка и демонстрация презентаций с целью повышения мотивации школьников к занятиям по комплексу ГТО и тестовой сдаче нормативов | | Сентябрь | | Учитель физической культуры, школьники |
| 4 | Создание на сайте общеобразовательной организации (внутренней локальной сети) специального раздела, содержащего следующую информацию:   * Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»; * материалы, отражающие ход сдачи школьниками нормативов комплекса ГТО; * фотоматериалы по ГТО и др. | | В течение года | | Учитель физической культуры |
| **5. Врачебный контроль и медико-санитарный надзор** | | | | | |
| 1 | Проведение медицинского обследования школьников | | Сентябрь | | Медицинский  работник  школы,  администрация |
| 2 | Мониторинг состояния здоровья школьников во внеурочной деятельности по физической культуре | | Ежемесячно | | Медицинский работник школы |
| 3 | Медицинское обследование школьников перед выполнением нормативов, видов испытаний и требований комплекса ГТО в Центрах тестирования | | Согласно  календарю  спортивных  мероприятий | | Медицинский  работник  школы,  администрация |
| **6. Хозяйственная работа** | | | | | |
| 1 | Содержание в исправном порядке спортивного инвентаря, оборудования, тренажёров, освещённости спортивного зала | | В течение года | | Учитель физической культуры |
| 2 | Подготовка мест для занятий физическими упражнениями и проведения спортивных соревнований на пришкольной спортивной площадке | | В течение года | | Учитель физической культуры |

Календарный план разрабатывается учителем физической культуры перед началом учебного года при участии заместителя директора школы по воспитательной работе, медицинского работника школы, учителя ОБЖ, классных руководителей, исходя из нормативных документов, регламентирующих образовательный процесс по предмету «Физическая культура» (Федеральные государственные образовательные стандарты, Федеральные законы «Об образовании в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»), Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (подготовка школьников к сдаче норм комплекса ГТО), и утверждается директором школы.

Внеурочные формы занятий по комплексу ГТО

Подготовку школьников к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО в условиях общеобразовательной организации следует целенаправленно проводить в различных внеурочных формах физического воспитания с познавательной, игровой и спортивно-оздоровительной деятельностью:

* в кружках спортивно-оздоровительной направленности (для младших школьников);
* на спортивных часах в группах продлённого дня;
* в секциях по видам спорта;
* в группах общей физической подготовки;

• на самостоятельных занятиях физическими упражнениями прикладной направленности (домашние занятия).

В содержание занятий различной формы внеурочной работы следует включать упражнения на развитие физических способностей (физической подготовки), на формирование и закрепление прикладных двигательных умений и навыков по программе комплекса ГТО (технической подготовки) в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития школьников. Лучше всего занятия со школьниками организовать по классам: 1—2, 3—4, 5—6, 7—9, 10—11. Возраст школьников соответствующих классов идентичен возрастным группам ступеней комплекса ГТО (см. Приложение).

На этапах подготовки и реализации мероприятий по программе комплекса ГТО необходимо проводить медицинский контроль.

Организация спортивных соревнований, контрольных прикидок по программе комплекса ГТО

Спортивные соревнования следует включать в календарь спортивномассовых мероприятий общеобразовательной организации с указанием сроков и места проведения, участников и ответственных (руководителей) по следующей форме:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  мероприятия | Сроки  проведения | Место  проведения | Участники | Ответственный за проведение |
|  |  |  |  |  |  |

Можно продумать возможность объединения видов испытаний программы комплекса ГТО в различные многоборья. Соревнования по стрельбе в условиях школы целесообразно планировать два раза в год, приурочив их к Дню защитника Отечества и Дню Победы.

Конкретные сроки проведения спортивных мероприятий по комплексу ГТО определяются каждой общеобразовательной организацией самостоятельно в зависимости от климатических условий, состояния и оснащённости спортивной базы, установившихся традиций и др.

Для овладения туристскими знаниями, умениями и навыками, техникой пешеходного туризма и умением ориентироваться на местности следует организовать специальные занятия со школьниками в аудитории, спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке. Проверка полученных знаний и умений осуществляется непосредственно во время тренировочных походов, туристских слётов школьников, в соревнованиях по туризму.

Организация соревнований зависит от числа участников, наличия спортивной базы, опыта проведения соревнований. Готовиться к соревнованиям необходимо заранее, чтобы их проведение не занимало слишком много времени. Лица, привлечённые к обслуживанию соревнований, должны чётко знать свои обязанности, чтобы исключить ненужные паузы.

Нормативы комплекса ГТО выполняются в соревновательной обстановке, поэтому необходимо по каждому виду испытаний заранее подготовить судейские бригады (старшие судьи на видах, судьи-хронометристы, судьи-измерители, судьи-контролёры, секретари) для ведения хронометража, измерения и протоколирования результатов участников, контроля за Техникой выполнения упражнений, ведения подсчёта правильно выполненных движений, контроля за правильным прохождением кроссовых и лыжных дистанций, контроля за касанием бортика бассейна во время выполнения поворота в плавании и др.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои физические способности, необходимо определить целесообразную последовательность проведения тестирования. Следует начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточный период отдыха между выполнением нормативов.

Наиболее оптимальной является такая последовательность проведения испытаний (двигательных тестов): бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени комплекса; прыжки в длину с места толчком двумя ногами, в длину с разбега; тестирование в силовых упражнениях; бег на 1; 1,5; 2; 3 км; плавание; бег на лыжах; стрельба.

Во время проведения тестирования следует обеспечить необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья школьников.

Перед тестированием участники проводят индивидуальную или общую разминку под руководством учителя физической культуры (инструктора по физической культуре, педагога дополнительного образования) либо самостоятельно.

Материально-техническая оснащённость внеурочных занятий

Перед началом учебного года необходимо проверить, насколько материально-техническая база общеобразовательной организации отвечает современным требованиям и позволяет проводить качественную работу по подготовке учащихся к выполнению норм комплекса ГТО согласно правилам соревнований по отдельным видам тестовых испытаний.

Для полноценной работы по программе комплекса ГТО общеобразовательная организация должна иметь:

* спортивный зал;
* пришкольный стадион (пришкольную площадку), где расположены легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину с разбега, секторы для метания малого мяча и гранаты на дальность;
* стрелковый (пневматический) или электронный лазерный тир;
* спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания, гранаты 500 и 700 г, флажки разметочные на опоре, конусы (пластиковые), мишени для метаний, гантели наборные, гири 16 кг, стенки и скамейки гимнастические, перекладины гимнастические, перекладины навесные, маты гимнастические, рулетки измерительные (10, 50 м), секундомеры, нагрудные номера, винтовки пневматические, пульки, мишени № 8, туристские палатки, рюкзаки туристские, коврики туристские, компасы, топографические карты местности.
* Результативность работы по комплексу ГТО во внеучебное время во многом зависит от того, насколько учитель физической культуры (педагог дополнительного образования) будет осуществлять планирующую и организующую деятельность, реализовывать программу организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников, инновационные разработки, индивидуальные педагогические технологии и подходы, выполнять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приёмы, продуктивно использовать имеющееся оборудование, соответствующие возрасту тренажёры, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал, тренажёрный зал, пришкольная спортивная площадка, тир, лесопарковая зона и др.), температурные условия, подготовленность школьников, их возрастные и индивидуальные особенности.