

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Никольская средняя общеобразовательная школа»**

Дополнительная общеразвивающая программа

«ГТО НА ОТЛИЧНО!»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 11-17 лет (5-11кл)

Педагог дополнительного образования :

Терновая К.О.

Квалификационная категория - нет

с.Никольск 2023

Пояснительная записка

1. Направленность дополнительной образовательной программы.

Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

2. Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа секции составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа секции рассчитана на учащихся в возрасте от 11 до 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений.

Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

3. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.

Целью программы является создание условия формирования у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин и др.

Реализация этой цели будет способствовать решению таких важных **задач**, как:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития комплекса ГТО в частности, о роли ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования:

- умение организовать 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 учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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 учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной: Программа рассчитана на обучающихся 11 - 17 лет.

5. Срок реализации программы – 1 год.

6. Формы и режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

7. Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

8. Форма подведения итогов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы является проведение контрольных занятий, участие в фестивалях ГТО.

9.Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе мы используем следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

10.Материальная база

Занятия с обучающимися проходят:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Канат;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

**11. Тематический план
5-11 класс**

	Классы	1 группа 10 – 12 лет	2 группа 12 – 14 лет	3 группа 14 – 17 лет
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2
2.	Подвижные игры	34	34	34
3.	Оказание до врачебной помощи	3	3	3
4.	Челночный бег	5	5	5
5.	Бег на короткие дистанции	5	5	5
6.	Бег на длинные дистанции	5	5	5
7.	Силовая подготовка	10	10	10
8.	Развитие гибкости	5	5	5
9.	Прыжок в длину с разбега (м) Прыжок в длину с места (см)	10	10	10
10.	Метание мяча	5	5	5
11.	Лыжная подготовка	5	5	5
12.	Дартс	5	5	5
13.	Стрельба	10	10	10
14.	Контрольные испытания	3	3	3
10.	Итого часов:	102	102	102

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт в РФ; Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи; Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 1-4 ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

2. Бег на короткие дистанции:

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.

3. Бег на длинные дистанции:

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). 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.

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке».

4. Силовая подготовка:

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

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине: вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке).

5. Развитие гибкости:

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.

6. Прыжок в длину с разбега (м). Прыжок в длину с места (см)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами :выпрыгивание из полу- приседа 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.

Прыжок в длину с разбега: Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

7. Метание мяча .

Метание мяча в цель: 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).

Метание мяча 150 г на дальность. 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.

8. Лыжная подготовка:

Многочисленное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двушажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (45—50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности

9. Контрольные испытания:

Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней, включая обязательные и испытания по выбору.

III СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

<i>БЕГ НА 60 м (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	9,9 сек.	10,8 сек.	11,0 сек.

ДЕВОЧКИ	10,3 сек.	11,2 сек.	11,4 сек.
<i>БЕГ НА 1,5 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	7.10 мин.	7.55 мин.	8.35 мин.
ДЕВОЧКИ	8.00 мин.	8.35 мин.	8.55 мин.

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>БЕГ НА 2 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	9.20 мин.	10.0 мин.	10.25 мин.
ДЕВОЧКИ	11.30 мин.	12.00 мин.	12.30 мин.
<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	7 раз	4 раза	3 раза
ДЕВОЧКИ	-	-	

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	17 раз	11 раз	9 раз
<i>СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	20 раз	14 раз	12 раз
ДЕВОЧКИ	14 раз	8 раз	7 раз
<i>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук
ДЕВОЧКИ	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	330 см	290 см	280 см
ДЕВОЧКИ	300 см	260 см	240 см

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	175 см	160 см	150 см
ДЕВОЧКИ	165 см	145 см	140 см

<i>МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 г (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	34 метра	28 метров	25 метров
ДЕВОЧКИ	22 метров	18 метров	14 метров

<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 2 (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13.00 м	13.50 м	14.10 м
ДЕВОЧКИ	13.50 м	14.30 м	14.50 м

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 3 км (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени

<i>БЕГ НА 3 км. ПО ПРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени

Для бесснежных районов города

<i>ПЛАВАНИЕ БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>

МАЛЬЧИКИ	0.50 м	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	1.05 м	без учета времени	без учета времени
СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м (очки)			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	20 очков	15 очков	10 очков
ДЕВОЧКИ	20 очков	15 очков	10 очков

АЛЬТЕРНАТИВА

СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м (очки)			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	25 очков	20 очков	13 очков
ДЕВОЧКИ	25 очков	20 очков	13 очков
ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км
ДЕВОЧКИ	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	10 видов испытаний	10 видов испытаний	10 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	10 видов испытаний	10 видов испытаний	10 видов испытаний

КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО **

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	7 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость			

IV СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

<i>БЕГ НА 60 м (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8,7 сек.	9,7 сек.	10,0 сек.
ДЕВОЧКИ	9,6 сек.	10,6 сек.	10,9 сек.
<i>БЕГ НА 2 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	9.00 мин.	9.30 мин.	9.55 мин.
ДЕВОЧКИ	11.00 мин.	11.40 мин.	12.10 мин.

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>БЕГ НА 3 КМ (мин)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени.
ДЕВОЧКИ	-	-	-
<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	10 раз	6 раз	4 раза
ДЕВОЧКИ	-	-	

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	18 раз	11 раз	9 раз
<i>СГИБЕНИЕ И РАЗГИБЕНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	15 раз	9 раз	7 раз
<i>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	достать пол ладонями	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук

ДЕВОЧКИ	достать пол ладонями	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук
---------	----------------------	---------------------------	---------------------------

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	390 см	350 см	330 см
ДЕВОЧКИ	330 см	290 см	280 см

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	200 см	185 см	175 см
ДЕВОЧКИ	175 см	155 см	150 см

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (кол-во раз)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	47 раз	36 раз	30 раз
ДЕВОЧКИ	40 раз	30 раз	25 раз

МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 г (м)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	40 м	35 м	30 м
ДЕВОЧКИ	26 м	21 м	18 м

БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 3 КМ (мин.)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	16.30 мин.	17.45 мин.	18.45 мин.
ДЕВОЧКИ	19.30 мин.	21.30 мин.	22.30 мин.

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 5 км (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	26.00 мин.	27.15 мин.	28.00 мин.
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени

*КРОСС НА 3 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ**

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<i>Для бесснежных районов города</i>			
<i>ПЛАВАНИЕ БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	0.43 м	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	1.05 м	без учета времени	без учета времени
СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м (очки)			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	25 очков	20 очков	15 очков
ДЕВОЧКИ	25 очков	20 очков	15 очков

АЛЬТЕРНАТИВА

СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м (очки)			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	30 очков	25 очков	18 очков
ДЕВОЧКИ	30 очков	25 очков	18 очков
ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км
ДЕВОЧКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний

КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО **

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>

МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость			

V СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

<i>БЕГ НА 100 м (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13,8 сек.	14,3 сек.	14,6 сек.
ДЕВОЧКИ	16,3 сек.	17,6 сек.	18,0 сек.
<i>БЕГ НА 2 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	7.50 мин.	8.50 мин.	9.20 мин
ДЕВОЧКИ	9.50 мин.	11.20 мин.	11.50 мин.

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>БЕГ НА 3 КМ (мин)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13.10 мин.	14.40 мин.	15.10 мин.
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13 раз	10 раз	8 раз
ДЕВОЧКИ	-	-	

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>РЫВОК ГИРИ 16 КГ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	35 раз	25 раз	15 раз
ДЕВОЧКИ	-	-	-
<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>

МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	19 раз	13 раз	11 раз
<i>СТИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	16 раз	10 раз	9 раз
<i>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13 см	8 см	6 см
ДЕВОЧКИ	16 см	9 см	7 см

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	440 см	380 см	360 см
ДЕВОЧКИ	360 см	320 см	310 см

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	230 см	210 см	200 см
ДЕВОЧКИ	185 см	170 см	160 см

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (кол-во раз)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	50 раз	40 раз	30 раз
ДЕВОЧКИ	40 раз	30 раз	20 раз

МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 700 г (м)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	38 м	32 м	27 м
ДЕВОЧКИ	-	-	-

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 500 г (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	21 м	17 м	13 м
<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 3 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	17.30 мин.	18.45 мин.	19.15 мин.
<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 5 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	23.40 мин.	25.00 мин.	25.40 мин.
ДЕВОЧКИ	-	-	-
<i>КРОСС НА 3 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<i>Для бесснежных районов города</i>			
<i>КРОСС НА 5 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	-	-	-
<i>ПЛАВАНИЕ НА 50 м (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	0.41 мин.	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	1.10 мин.	без учета времени	без учета времени
<i>СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 10 м (очки)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	25 очков	20 очков	15 очков
ДЕВОЧКИ	35 очков	20 очков	1 очков

АЛЬТЕРНАТИВА

СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 10 м (очки)			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	30 очков	25 очков	18 очков
ДЕВОЧКИ	30 очков	25 очков	18 очков
ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км
ДЕВОЧКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний

КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО **

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость			

12. Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на короткие дистанции проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.
3. Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек (участники 1 ступени).
4. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

5. Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).
6. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.
7. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.
8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».
9. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм(участники 1 степени).
10. Участники 2 степени комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.
11. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.
12. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.
13. Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.
14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

15. Тематическое планирование

№ урока	Программный материал	Кол- во часов	Фактическ ая дата проведения
I ЧЕТВЕРТЬ		27ч	
1	Основы знаний. Правила поведения и техника безопасности при занятиях физической культурой. «История возникновения ВКГТО»	1	
Лёгкоатлетические упражнения			
2-4	Обычная ходьба на носках, на пятках, под счёт учителя. Понятия «шеренга», «колонна». Прыжок в длину с места.	3	
5-7	Бег с изменением направления движения, в чередовании с ходьбой. Прыжки на одной или на двух ногах на месте, с поворотом на 90.	3	
8-10	Равномерный бег до 3 мин. Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	3	
11-13	Прыжки с высоты до 30 см. прыжки через плоские препятствия. Медленный бег до 3 мин.	3	
Гимнастика			
14-16	Основная стойка, построение в шеренгу, колонну, круг.	3	
17-19	Размыкание на поднятые руки в стороны. Лазание по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	3	
20-22	Повороты на право, налево. Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через гимнастического коня.	3	
Подвижные игры			
23-27	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики, гимнастики.	5	
II ЧЕТВЕРТЬ		21ч	
28	Основы знаний. Почему мы боеем? Правила поведения и техника безопасности при занятиях подвижными играми.	1	

	Подвижные игры		
29-38	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	10	
39	Основы знаний. Древнегреческие олимпийские игры, легенды и мифы о их зарождении.	1	
	Подвижные игры		
40-48	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	9	
	III ЧЕТВЕРТЬ	27ч	
49	Основы знаний. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве.	1	
	Подвижные игры		
50-55	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	6	
56	Основы знаний. Правила поведения и техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Гигиенические требования к одежде и обуви.	1	
	Лыжная подготовка		
57-60	Команды «Лыжи на плечо!». Переноска лыж на плече. Ступающий и скользящий шаг без палок.	3	
61-65	Скользящий шаг с палками. Переноска лыж под рукой. Передвижение в колонне с лыжами.	4	
66-69	Поворот переступанием на месте.	4	
70-74	Подъём и спуски под уклон.	4	
75-78	Передвижение на лыжах до 1 км.	4	
	IV ЧЕТВЕРТЬ	24ч	
79-83	Прохождение дистанции 1 км.	5	

84	Основы знаний. Название снарядов и гимнастических элементов.	1	
Гимнастика			
85,86	Стойка на носках. Ходьба по гимнастической скамейке. Шаг с прискоком. Группировка.	2	
87,88	Перешагивание через мячи, повороты на 90. висы и упоры- упражнения в висе стоя и лёжа. Перекаты в группировке.	2	
89,90	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	2	
Подвижные игры			
91-95	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	5	
Лёгкоатлетические упражнения			
96	Ходьба с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3х5м.	1	
97,98	Бег с ускорением от 10 до 15м. прыжки через верёвку (высота 30-40 см).	2	
99, 100	Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания.	2	
101, 102	Метание малого мяча на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2).	2	
	Итого:	102	
		часа	

14. Литература

1. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1997.
3. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
4. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
5. Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
6. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1996.
9. Сайт ВФСК ГТО.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение», 2000.