

НАВСТРЕЧУ ГТО

I уровень



*Программа курса
внеурочной деятельности*

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

НАВСТРЕЧУ ГТО

I уровень

*Программа курса
внеурочной деятельности*

Нижний Новгород
Нижегородский институт развития образования
2020

УДК 372.879.6
ББК 74.267.5—58
Ф76

Авторы-составители

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

Рецензенты

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

**Организационно–педагогические условия
реализации Программы**

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

Приложения

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