

44.2
К 89

мен с «Просвещением»

В. С. Кузнецов Г. А. Колодницкий

Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО




ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УЧИМСЯ С «ПРОСВЕЩЕНИЕМ»

Экзамен с «Просвещением»

В. С. Кузнецов Г. А. Колодницкий

Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО

Учебное пособие
для общеобразовательных
организаций

ИЗДАНИЕ
В КОМПЬЮТЕРЕ

2-е издание

Москва
«Просвещение»
2017

УЧИМСЯ С «ПРОСВЕЩЕНИЕМ»

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5
К89

16+



77e1f955-4f75-11e4-8a3a-000000011118

Серия «Учимся с «Просвещением». Экзамен с «Просвещением»
основана в 2014 году

Н. Ф.



Кузнецов В. С.

К89 Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 128 с. : ил. — (Учимся с «Просвещением». Экзамен с «Просвещением»). — ISBN 978-5-09-046953-1.

Пособие разработано в соответствии с Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

В пособии изложены вопросы подготовки учащихся различных возрастных групп (от 6 до 17 лет) к выполнению норм и требований нового комплекса ГТО. Подробно раскрывается техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО, содержание физической подготовки, приводятся подвижные игры и эстафеты, даются необходимые рекомендации по планированию, организации и проведению внеурочных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учебное пособие адресовано учителям и методистам и поможет им в организации работы с учащимися во внеурочное время.

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-09-046953-1

© Издательство «Просвещение», 2016
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2016
Все права защищены

<i>Предисловие</i>	3
ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОМПЛЕКСУ ГТО ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ	4
Организация и проведение внеурочной работы с учащимися по комплексу ГТО	—
Примерная программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности	—
Календарный план организации внеурочной деятельности учащихся по подготовке к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО	31
Внеурочные формы занятий по комплексу ГТО	34
Организация спортивных соревнований, контрольных прикидок по программе комплекса ГТО	35
Материально-техническая оснащённость внеурочных занятий ...	36
Основы физической подготовки учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО во внеурочное время	37
Методические основы построения образовательно-тренировочных занятий	51
Методические основы самостоятельной подготовки учащихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО	52
ГЛАВА 2. ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ	54
Челночный бег	—
Бег на короткие дистанции	55
Бег на средние и длинные дистанции	59
Кроссовый бег	62
Прыжок в длину с места	63
Прыжок в длину с разбега	68
Метание теннисного мяча в цель	73
Метание малого мяча и гранаты на дальность	76
Подтягивание из виса на высокой перекладине	82
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	84
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	85
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	88
Наклон вперёд из положения стоя	91

= 374-002

Рывок гири 16 кг	92
Бег на лыжах	98
Плавание	102
Стрельба из пневматической винтовки	104
Туристский поход с проверкой туристских навыков	107
<i>Приложение. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Извлечение)</i>	<i>111</i>

Учебное издание

Серия «Учимся с «Просвещением».
Экзамен с «Просвещением»

**Кузнецов Василий Степанович
Колодницкий Георгий Александрович**

**Внеурочная деятельность
Подготовка к сдаче комплекса ГТО**

Учебное пособие для общеобразовательных организаций

**Руководитель Центра художественно-эстетического
и физического образования *Л. Н. Колычева*
Зав. редакцией ОБЖ и физической культуры *А. А. Казакова*
Ответственный за выпуск *Л. П. Савельева*
Редактор *Л. П. Савельева*
Художественный редактор *Н. Л. Жигулина*
Компьютерная вёрстка и техническое редактирование *О. С. Ивановой*
Корректор *М. А. Павлушкина***

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000.
Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 18.07.16. Формат
70×90^{1/16}. Бумага типографская. Гарнитура SchoolBookCSanPin. Печать офсетная.
Уч.-изд. л. 7,96. Тираж 1000 экз. Заказ № 1374.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Отпечатано в ООО «Тульская типография». 300026, г. Тула, пр-т Ленина, 109.