

74.2  
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

**ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР**

*3-е издание*

Москва  
«Просвещение»  
2018

УЧИМЯ С «ПРОСВЕЩЕНИЕМ»

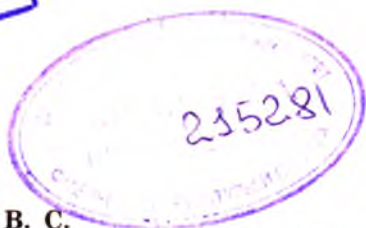
УДК 372.8:796  
ББК 74.267.5  
К89

16+



77e4955-4f7b-11e4-ba6a-000000000000

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



**Кузнецов В. С.**

**К89** Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2018. — 128 с. : ил. — (Учимся с «Просвещением». Экзамен с «Просвещением»). — ISBN 978-5-09-057468-6.

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, содержаные 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 978-5-09-057468-6

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

<i>Предисловие</i> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАБОТЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОМПЛЕКСУ ГТО ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ</b> .....	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
<b>ГЛАВА 2. ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ</b> .....	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

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 Всерос- сийского 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. Кольчева*

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 10.08.17. Формат

70×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага газетная. Гарнитура SchoolBookCSanPin. Печать офсетная.

Уч.-изд. л. 7,96. Тираж 2000 экз. Заказ № 3434.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

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