

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ СОШ № 4
от «07» июня 2022 г № 63

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Даешь ГТО»

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель:
Чихалова Анна Борисовна
учитель физической культуры

с. Покровское
2022

1 Основные характеристики общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (бег на лыжах, стрельба, плавание).

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма. Проходящие на всей территории Российской Федерации Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» также направлены на общефизическое тестирование школьников посредством выполнения нормативов по сути того же доработанного комплекса ГТО.

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на здоровый образ жизни. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

- Распоряжение Губернатора Свердловской области от 21 июля 2014 года № 188-РГ «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Свердловской области»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;

Адресат программы. Данная программа «Готов к труду и обороне (ГТО)» предназначена для учащихся 6 – 17 лет, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом. Программа ориентирована на возрастные группы учащихся согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Младший школьный возраст (6-10 лет) это период становления двигательной базы ребенка, формирования его основных двигательных качеств, формирование осознанной потребности к занятиям физическими упражнениями.

Подростковый возраст (11-15 лет), называют переходным от детства к юности. Этим объясняются сложность и противоречивости характера, поведения и развития, за что этот возраст в педагогическом отношении иногда считается трудным.

Для обучения принимаются все желающие.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Учащиеся, 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 учащиеся 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. В группе могут заниматься 12-15 человек.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 ч

Объем программы составляет 340 часов.

Технологии, методы и формы обучения: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение нормативов ВФСК ГТО, участие в различных соревнованиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельная подготовка.

Виды занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- тестирование и др.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования).

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель: развитие общей физической подготовки и укрепление здоровья занимающихся; достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач:**

обучающие:

- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий;
- развивать основные физические способности (качества);
- получить основные знания о комплексе ГТО; сформировать умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности

развивающие:

- развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развивать общие координационные способности (обучение основам техники прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развивать быстроту реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

воспитательные:

- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекать к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

1-я ступень

Возрастная группа 6-8 лет (1-2 классы)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации		1		тесты
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности		1		тесты
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	3	1		тесты

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей					
4	Челночный бег 3x10 м	5		5	тесты
5	Бег на 30 м	5		5	тесты
6	Смешанное передвижение на 1000 м	5		5	тесты
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	5		5	тесты
8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	5		5	тесты
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	5		5	тесты
10	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	5		5	тесты
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5		5	тесты
12	Метание теннисного мяча в цель	5		5	тесты
13	Бег на лыжах	8		8	тесты
14	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	4		4	тесты
Раздел 3. Спортивные мероприятия					
15	Сильные, смелые, ловкие, умелые	2		2	Участие в соревнованиях
16	А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!	2		2	Участие в соревнованиях
17	Мы готовы к ГТО!	4		4	Выполнение норм ГТО
	Итого	68	3	65	

2-я ступень

Возрастная группа 9-10 лет (3-4 классы)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации		1		тесты
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений		1		тесты
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	3	1		тесты
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей					
4	Челночный бег 3x10 м	5		5	тесты
5	Бег на 30 м	4		4	тесты
6	Бег на 60 м	5		5	тесты
7	Бег на 1000 м	5		5	тесты
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	5		5	тесты

9	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики и девочки)	5		5	тесты
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	5		5	тесты
11	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	4		4	тесты
12	Прыжок в длину с разбега	4		4	тесты
13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4		4	тесты
14	Метание мяча 150 г на дальность	4		4	тесты
15	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	3		3	тесты
16	Бег на лыжах	8		8	тесты
Раздел 3. Спортивные мероприятия					
17	Сильные, смелые, ловкие, умелые	1		1	Участие в соревнованиях
18	От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1		1	Участие в соревнованиях
19	Мы готовы к ГТО!	2		2	Выполнение норм ГТО
	Итого	68	3	65	

**3-я ступень
Возрастная группа 11-12 лет (5-6 классы)**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации		1		тесты
2	Туризм как средство физического воспитания школьников		1		тесты
3	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе		1		тесты
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей					
4	Челночный бег 3x10 м	4		4	тесты
5	Бег на 30 м	4		4	тесты
6	Бег на 60 м	4		4	тесты
7	Бег на 1,5(2) км	4		4	тесты
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	4		4	тесты
9	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	4		4	тесты
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	5		5	тесты
11	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	4		4	тесты

12	Прыжок в длину с разбега	4		4	тесты
13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4		4	тесты
14	Метание мяча 150 г на дальность	4		4	тесты
15	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	4		4	тесты
16	Бег на лыжах	8		8	тесты
17	Туристский поход с проверкой туристских навыков	1		1	тесты
18	Стрельба из пневматической винтовки	1		1	тесты
Раздел 3. Спортивные мероприятия					
17	Сильные, смелые, ловкие, умелые	2			Участие в соревнованиях
18	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы	2			Участие в соревнованиях
19	Мы готовы к ГТО!	2			Выполнение норм ГТО
	Итого	68	3	65	

**4-я ступень
Возрастная группа 13-15лет (7-9классы)**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации		1		тесты
2	Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО		1		тесты
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей					
4	Челночный бег 3x10 м	4		4	тесты
5	Бег на 30 м	4		4	тесты
6	Бег на 60 м	4		4	тесты
7	Бег на 1,5(2) км	5		5	тесты
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	5		5	тесты
9	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	5		5	тесты
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	5		5	тесты
11	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	5		5	тесты
12	Прыжок в длину с разбега	5		5	тесты

13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4		4	тесты
14	Метание мяча 150 г на дальность	4		4	тесты
15	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	3		3	тесты
16	Бег на лыжах	8		8	тесты
17	Туристский поход с проверкой туристских навыков	1		1	тесты
18	Стрельба из пневматической винтовки	1		1	тесты
Раздел 3. Спортивные мероприятия					
17	Сильные, смелые, ловкие, умелые	1		1	Участие в соревнованиях
18	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы	1		1	Участие в соревнованиях
19	Мы готовы к ГТО!	1		1	Выполнение норм ГТО
	Итого	68	2	66	

5-я ступень

Возрастная группа 16-17 лет (10-11 классы)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации		1		тесты
2		Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке		1	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей					
4	Челночный бег 3x10 м	4		4	тесты
5	Бег на 30 м	4		4	тесты
6	Бег на 60 м	4		4	тесты
7	Бег на 100 м	4		4	тесты
8	Бег на 2 (3) км	4		4	тесты
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	4		4	тесты
10	Рывок гири 16 кг (юноши)	2		2	тесты
11	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	5		5	тесты
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (юноши и девушки)	5		5	тесты
13	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	4		4	тесты

14	Прыжок в длину с разбега	4		4	тесты
15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4		4	тесты
16	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	4		4	тесты
17	Метание гранаты на дальность	4		4	тесты
18	Бег на лыжах	6		6	тесты
19	Стрельба из пневматической винтовки	1		1	тесты
Раздел 3. Спортивные мероприятия					
20	Сильные, смелые, ловкие, умелые	1		1	Участие в соревнованиях
21	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы	1		1	Участие в соревнованиях
22	Мы готовы к ГТО!	1		1	Выполнение норм ГТО
	Итого	68	2	66	

Содержание учебного (тематического) плана

1-я ступень

Возрастная группа 6-8 лет (1-2 классы)

Раздел 1. Основы знаний (в процессе занятий) – теоретическая часть

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплекс упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей – практическая часть.

Челночный бег 3X10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10-15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с

челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2X3 + 2X6 + 2x9 м.

Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5-10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра с продвижением вперёд. Бег на месте на передней части стопы стоя 5 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 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров! «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворота стойки, конуса 15 м).

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 ходьбы (50 м - бег 50 м - ходьба 50 м - бег 150 м; 4) бег 300 м - ходьба 200 м – бег 300 м - ходьба 200 м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 90 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3-5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3-5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5-10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2-10 см).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа 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. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. 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). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Бег на лыжах. Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50-100м - 4-5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300-500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности. Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

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. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи. 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.

2-я ступень

Возрастная группа 9-10 лет (3-4 классы)

Раздел 1. Основы знаний (в процессе занятий) – теоретическая часть

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс

будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей - практическая часть

Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5-10с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра с продвижением вперёд. Бег на месте на передней части стопы стоя 5 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 на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров!», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворота стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3x10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4x10 с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10-15 м, 3x5 м, 3x10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x10 м.

Бег на 60 м. Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10с. Бег с высоким выниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м).

Бег на 1 км. Повторный бег на 100м (время пробегания дистанции 32-36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200м - ходьба 100м - бег 200м; бег 400м - ходьба 200м - бег 400м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150 - 160 уд/мин). Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной

опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики и девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лёжа хватом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3-5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5-10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2-10 см).

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.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10 -15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

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 с места, с одного, двух, трёх шагов.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Бег на лыжах. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой

(«самокат»). Передвижение попеременным двухшажным 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 со слабо- и среднепересечённым рельефом. Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50-80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

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. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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-я ступень

Возрастная группа 11-12 лет (5-6 классы)

Раздел 1. Основы знаний (в процессе занятий) – теоретическая часть

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей - практическая часть

Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5-10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра с продвижением вперёд. Бег на месте на передней части стопы стоя 5 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 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворота стойки, конуса).

Челночный бег 3X10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10-15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x10 м

Бег на 60 м. Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м. с хода (с предварительного разгона 8-10м) на время. Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30м), «Встречная эстафета» (расстояние 20-25м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки).

Бег на 1,5 (2) км. Повторный бег на 200м (время пробегания дистанции 60-65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300м - ходьба 200м – бег 350м - ходьба 150м - бег 400м -ходьба 100м. Повторный бег с равномерной скоростью 4-5 мин (ЧСС 150-160 уд/мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям ГТО.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из вися лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3-5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3-5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5-10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на

повышенной опоре (2-10 см).

Прыжок в длину с разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30-40 см, установленное на расстоянии 1-1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжки в длину с разбега 8-10 шагов на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

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. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд – вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд – вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного: раз на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя рук из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200-250 м. повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500-800 м с соревновательной скоростью.

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. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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.

4-я ступень

Возрастная группа 13-15 лет (7-9 классы)

Раздел 1. Основы знаний (в процессе занятий) – теоретическая часть

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом питании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства, средства и методы их развития.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей - практическая часть

Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра с продвижением вперёд. Бег на месте на передней части стопы стоя 5 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 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворота стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3X10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10-15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x10 м

Бег на 60 м. Бег на месте с энергичными движениями ног 5-7 сек. с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с переходом в ускорение 20-30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м. Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

Бег на 2 (3) км. Повторный бег на 200 м. Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100 - 150м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции согласно нормативным требованиям комплекса ГТО). Эстафетный бег с этапами 500м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Вис на перекладине (5с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2-3 кг для развития силы мышц рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики и девочки). Вис на

перекладине (5с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики и девочки). Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3-5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3-5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5-10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2-10 см).

Прыжок в длину с разбега. Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10-12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15-20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Метание мяча 150 г на дальность. Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперед – вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд – вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных по весу. Броски набивного

мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100м. Прохождение отрезков 0,5 - 1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определения победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин (ЧСС 140-150 уд/мин). Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты,

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.

5-я ступень

Возрастная группа 16-17 лет (10-11 классы)

Раздел 1. Основы знаний (в процессе занятий) – теоретическая часть

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.

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 - практическая часть

Бег на 30 м и на 60 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра с продвижением вперед. Бег на месте на передней части стопы стоя 5 с последующим переходом на бег с продвижением вперед. 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). Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 30 м и 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворота стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3x10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4x10 с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10-15 м, 3x5 м, 3x10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x10 м

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 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).

Рывок гири 16 кг. Упражнение с кистевым эспандером. Удержание гири в висе на прямой руке (5-7 с) стоя на носках с приподнятыми плечами. Махи тяжёлой гири (24 кг) с различной амплитудой. Рывковые махи гири 16 кг с различной амплитудой. Рывок одной гири двумя руками. Рывок облегчённой гири (8 кг). Рывок двух гирь двумя руками. Махи одной гирей из глубокого наклона вперёд стоя на повышенной опоре.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).

Подтягивание из виса лёжа с варьированием высоты грифа перекладины. Подтягивание из виса лёжа с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Упражнения на силовых тренажёрах. Упражнение с кистевым эспандером.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (юноши и девушки). Упор лёжа на согнутых руках, держать 10-20 с. Отталкивание от пола двумя руками в упоре лёжа.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в быстром темпе в течение 10-15 с (скоростные отжимания). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, партнёр надавливает на лопатки, затрудняя разгибание рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кисти рук шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на параллельных скамейках (расставленных немного шире плеч): а) ноги на полу; б) ноги на скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3-5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3-5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5-10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2-10 см).

Прыжок в длину с разбега. В ходьбе на месте имитация движения рук и маховой ноги при отталкивании. Прыжки в длину с 1-3 шагов разбега. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 12-14 шагов разбега: на технику; через резиновую ленту, натянутую на высоте 20 см на расстоянии 360 см (для юношей) и 310 см (для девушек) от места отталкивания; на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Двойной, тройной, пятерной прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, 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 руки 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».

Проверка 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.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Учащийся будет 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
- Учащиеся будут уметь демонстрировать:
- нормативы с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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 её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития ВФСК ГТО, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять ВФСК ГТО как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

2. Организационно-педагогические условия.

2.1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	34
2.	Количество учебных дней	5
3.	Количество часов в неделю	2
4.	Количество часов	340
5.	Недель в I полугодии	14
6.	Недель во II полугодии	20
7.	Начало занятий	2 сентября
8.	Каникулы	осенние – 24.10. 2022 г. – 03.11. 2022 г. (11 дней); зимние – 26.12.2022 г. – 08.01.2023 г. (14 дней); весенние -20.03.2023 г. – 26.03.2023 г. (7 дней); летние – 01.06.2023 г. – 31.08.2023 г.;
9.	Выходные дни	31 декабря – 9 января
10.	Окончание учебного года	31.05.2023

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1	Спортивный зал	1
2	Тренажерный зал	1
3	Гимнастический зал	1
4	Мячи баскетбольные	36
5	Мячи волейбольные	10
6	Мячи футбольные	9
7	Мячи для метания	10
8	Гранаты для метания	10

9	Скакалки	17
10	Конусы	14
11	Шведская стенка	5
12	Переключатель	5
13	Баскетбольные щиты	4
14	Теннисные столы	2
15	Ракетки	10
16	Гимнастические маты	25
17	Лыжи пластиковые	49
18	Лыжи деревянные	21
19	Ботинки лыжные	56
20	Палки лыжные	56
21	Тренажер ПС 40 «Универсал-блок»	1
22	Тренажер ПС 13 «Мастер жим»	1
23	Тренажер ПС 57 «Тренажер для косых мышц живота»	1
24	Тренажер ПС 30 А «Блок-рама»	1
25	Скамья ПС 26 «Атлетик-пресс»	2
26	Скамья для жима, разводки ПС 54	2
27	Велотренажер NORDICTRACK GX 4.	1
28	Электромагнитный велотренажер TF-9.5P	2
29	Магнитный эллипсоид BE-6760 D	3
30	Дорожка беговая электрическая TM 8460C	2
31	«Электронное оружие»	1

Кадровое обеспечение реализации образовательной программы:

Данная программа реализуется учителем физической культуры, высшей квалификационной категории - Чихаловой Анной Борисовной, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Основные обязанности педагога дополнительного образования:

- комплектует состав обучающихся детского объединения и принимает меры по его сохранению в течение срока обучения;
- осуществляет реализацию дополнительной образовательной программы;

- обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизической целесообразности;
- обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся;
- составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение; ведет установленную документацию и отчетность;
- выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей;
- поддерживает одаренных и талантливых обучающихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья;
- оказывает в пределах своей компетенции консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также другим педагогическим работникам образовательного учреждения;
- выполняет правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся в период образовательного процесса;
- оперативно извещает руководство школы о каждом несчастном случае, принимает меры по оказанию первой доврачебной помощи;
- проводит инструктаж обучающихся по безопасности труда на учебных занятиях с обязательной регистрацией в журнале регистрации инструктажа.

Методические материалы:

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета;
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения;
- игровые технологии (общие и расширенные формы);
- обучение в сотрудничестве;
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: *общепедагогические*, включающие словесные и наглядные методы, и *практические*, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы.

Словесный метод - применяемый в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразен и в значительной степени обуславливает действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы физической подготовки

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью. Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой, можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, 2000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, сгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища, метание мяча на дальность, метание гранаты на дальность, бег на лыжах, стрельба). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Тестирование по выполнению нормативов должно проводиться в процессе тренировки на заключительном занятии раздела.

1. Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся.
2. Текущий контроль - тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

4. Список литературы

Для педагога







1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2014.
2. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с

Для детей







1. Барышников В.Я. ВФСК: концептуальные, нормативные правовые основания введения, структурно-содержательное построение, механизмы реализации, алгоритм внедрения. - Екатеринбург, 2018. – 47 с.
2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010
4. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
5. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015





Информационный портал ВФСК ГТО	gto.ru
Сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры	sandbox.openclass.ru
Журнал «Физическая культура в школе»	elibrary.ru
Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре	lib.sportedu.ru







**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
Утверждены Приказом Минспорта России от 19 июня 2017 года № 542**







I ступень (6 - 8 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	2	3	4	—	—	—
	или на низкой перекладине, раз	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель на 6м, к-во попаданий	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во раз за 1 мин	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км, (мин,с)**	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9	Плавание на 25 м (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		6	6	7	6	6	7






II ступень (9 - 10 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м или бег на 60 м (с)	6,2 11,9	6,0 11,5	5,4 10,4	6,4 12,4	6,2 12,0	5,6 10,8
2	Бег на 1000м.(с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	2	3	5	—	—	—
	или на низкой перекладине, раз	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места точком двумя ногами, см	130	140	160	120	130	150
7	Метание мяча весом 150 (м)	19	22	27	13	15	18
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8,15	7,45	6,45	10,00	8,20	7,30
	или кросс на 2км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00
10	Плавание на 50м, (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	7	8	7	7	8

III ступень (11 - 12 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1500м.(мин,с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или бег на 2000м. (мин,с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	3	4	7	—	—	—
	или на низкой перекладине 90см, раз	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	13	18	28	7	9	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Прыжок в длину с разбега (см) толчком двумя ногами (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7	Метание мяча весом 150 (м)	24	26	33	16	18	22
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	13	20	25	13	20	25
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее,км)	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов). на знак ГТО		7	7	8	7	7	8

IV степень (13 - 15 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м или бег на 60 м (с)	5.3 9.6	5.1 9.2	4.7 8.2	5.6 10.6	5.4 10.4	5.0 9.6
2	Бег на 2000м,(мин,с) или бег на 3000м, (мин,с)	10,0 15,20	9,40 14,50	8,10 13,00	12,10 —	11,40 —	10,00 —
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	6	8	12	—	—	—
	или на низкой перекладине 90см, раз	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8	Метание мяча весом 150 (м)	30	34	40	19	21	27
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или бег на лыжах на 5км мин,с)	30,00	29,15	27,00	-	-	-
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

V ступень (16 - 17 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100м, с	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2000м,(мин,с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000м, (мин,с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	9	11	14	-	-	-
	или на низкой перекладине 90см, раз	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16кг, к-во раз	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8	Метание спортивного снаряда весом 700г, м	27	29	35	-	-	-
	весом 500г, м	-	-	-	13	16	20
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20,00	19,00	17,00
	или бег на лыжах на 5км мин,с)	27,30	26,10	24,00	-	-	-
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	-	-	-	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	26,30	25,30	23,30	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

VI степень (18 - 29 лет) МУЖЧИНЫ Испытания (тесты)		Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100м, с	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2	Бег на 3000м,(мин,с)	14,30	13,40	12,00	15,00	14,40	12,50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	10	12	15	7	9	13
	или рывок гири16кг, к-во раз	21	25	43	19	23	40
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	28	32	44	22	25	39
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
8	Метание спортивного снаряда весом 700г, м	33	35	37	33	35	37
9	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27,00	25,30	22,00	27,30	26,30	22,30
	или кросс на 5км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	26,00	25,00	22,00	26,30	26,00	22,30
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,10	1,00	0,50	1,15	1,05	0,55
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15	15	15	15	15	15
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

VI ступень (18 - 29 лет) ЖЕНЩИНЫ Испытания (тесты)		Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100м, с	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2	Бег на 2000м,(мин,с)	13,10	12,30	10,50	14,00	13,10	11,35
3	Подтягивания на низкой перекладине 90см, раз	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10	12	17	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8	Метание спортивного снаряда весом 500г, м	14	17	21	13	15	18
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	21,00	19,40	18,10	22,30	20,45	18,30
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	19,15	18,30	17,30	22,00	20,15	18,00
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,25	1,15	1,00	1,25	1,15	1,00
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей , дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее,км)	15	15	15	15	15	15
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Ситник Ольга Владимировна

Действителен с 31.03.2022 по 31.03.2023