



КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №100 г.ЧЕЛЯБИНСКА»

Рассмотрена и одобрена
экспертным советом МАОУ
«Гимназия № 100 г. Челябинска»
Протокол № 1 от 29.08.2023



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
«Гимназия № 100 г. Челябинска»
Н.А. Зайцева
Приказ № 22/103-01 от «31» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГТО»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Писарев Константин Владимирович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	7
1.3. Содержание программы	8
1.3.1. Этапы реализации	8
1.3.2. Учебный план	9
1.3.3. Содержание учебного плана	9
1.4. Планируемые результаты	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.2.1. Материально-технический ресурс.....	15
2.2.2. Кадровое обеспечение	16
2.3. Формы аттестации и контроля.....	16
2.4. Оценочные материалы.....	16
2.5. Методическое обеспечение программы.....	17
Раздел 3. Воспитательная деятельность.....	19
3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	19
3.2. Формы и методы воспитания	20
3.3. Условия воспитания, анализ результатов.....	20
Список литературы.....	22
Приложения.....	24

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО» (далее – Программа) *физкультурно-спортивной направленности* реализуется в «Гимназии № 100 г. Челябинска», и ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Основополагающими документами при составлении общеобразовательной программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года).
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
- Конвенция ООН «О правах ребенка».
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (с изменениями на 24 марта 2021 года).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями,

осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

Методические рекомендации:

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).
- Устав МАОУ «Гимназия №100 г. Челябинска».
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАОУ «Гимназия № 100 г. Челябинска».

Актуальность

Сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни. Поэтому обострилась проблема поиска наиболее эффективных путей формирования потребности в ЗОЖ учащихся средствами физической культуры.

В марте 2014г Президентом Российской Федерации был подписан Указ о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее ВФСК ГТО), который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Комплекс ГТО включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (бег на лыжах, метание).

Успешность выполнения каждым обучающимся 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.

Принимая во внимание более чем 20-летнюю паузу в вопросах развития массовых форм физкультурно-спортивного движения с момента прекращения действия комплекса ГТО 1988 года, особую актуальность приобретают новые формы и методы организации работы. В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов

формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Отличительные особенности

1. *Программа охватывает* значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя *посильные требования* в процессе обучения. Она дает *возможность всем желающим* детям заниматься различными видами спорта с «нуля», которые еще не начинали проходить по программе «Физическая культура» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

2. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность *снять физическое утомление и эмоциональное напряжение* посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

3. Комплекс ВФСК ГТО *развивает* все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также *формирует* личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

4. Средством оценки уровня физической подготовленности выступает *система оценочных и контрольно-измерительных материалов*, включающая Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) с 1 по 5 степени.

5. Сдача нормативов ВФСК ГТО стимулирует обучающегося не только к совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы, но и предоставляет возможность войти в число учащихся *ученического самоуправления гимназии* и представлять интересы спорта на собраниях Ученического самоуправления в секторе «Достигай и побеждай».

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. 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.

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе *личностных ценностей* в аспекте реализации программы, в данном случае, физкультурно–спортивной направленности:

- равенство шансов на успех;
- достижение результатов;
- победа не только над соперником, но и над собой;
- стремление быть первыми.

Адресат программы – учащиеся 1-11 классов. В спортивно-оздоровительную группу зачисляются учащиеся в возрасте 7-17 лет, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная лечебным учреждением по месту жительства, либо медицинским работником образовательной организации на основании ежегодного медицинского обследования, обучающимся основной медицинской группы здоровья;
- учебные группы формируются из количества не более 20 человек;
- при комплектовании в рамках одной учебной группы рекомендуется объединять обучающихся не более трех смежных возрастов.

Объем и срок освоения программы, режим занятий. Программа реализуется 1 учебный год. Годовой объем обучения определяется из расчета недельного режима работы для группы на 34 недели.

Объем и срок освоения программы, режим занятий. Программа рассчитана на 1 год(153 часа).

Режим занятий – 3 раза в неделю по 1,5 часа. Занятие состоит из двух частей. Между занятиями проводится перерыв.

Уровень программы – базовый.

Форма организации образовательного процесса – групповая. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Формы обучения – очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

При *очной* форме занятия проводятся в помещении гимназии. Группа обучающихся работает под руководством педагога. Содержательная часть обучения в очной форме опирается на учебные материалы программы. Роль педагога заключается в организации индивидуальной и коллективной работы обучающихся с обязательной фиксацией результатов, в анализе, оценке, рецензировании учебной деятельности школьников, в том числе с использованием возможностей информационной среды.

Особенностью *дистанционной* формы является то, что педагог осуществляет процесс обучения удаленно, через сеть интернет. Возможно дистанционное обучение как в режиме реального времени (с использованием сервиса видеоконференции), так и в режиме отложенного времени (с использованием форумов, интерфейсов комментирования заданий и т. п.) Во втором случае имеется возможность асинхронного обучения, при котором каждый обучающийся работает в своем темпе. Место нахождения участников образовательных отношений свободное, единственным условием является обеспечение каждого компьютером, подключенным к сети интернет, и доступом к

разработанным электронным учебным материалам по курсу.

Дистанционное обучение в идеальном случае:

- предоставляет возможность проходить обучение, не покидая места жительства, в том числе в условиях карантинных мероприятий, в условиях самоизоляции;
- обеспечивает широкий доступ к образовательным отечественным и мировым ресурсам;
- предоставляет возможность получить образование для решения разных жизненных задач;
- предоставляет возможность организации процесса самообучения наиболее эффективным для себя образом;
- предоставляет возможность продолжения образования в зависимости от индивидуальных возможностей и потребностей;
- позволяет повысить уровень образовательного потенциала качества образования.

Роль педагога заключается в удаленной организации индивидуальной и коллективной работы детей в пространстве учебной дисциплины, в анализе, оценке, рецензировании учебной деятельности школьников с использованием возможностей информационной среды.

Программа разработана с учетом следующих принципов:

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям программы «Баскетбол», чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.2. Цели и задачи

Цель программы

формирование у обучающихся основ культуры здорового и безопасного образа жизни на основе устойчивой потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, способствуя социализации и личностному развитию.

Задачи программы

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

Предметные:

- познакомить обучающихся с ВФСК ГТО, его историей;
- обучить основами техники безопасности на занятиях;
- познакомить с правилами судейства и организацией проведения сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и

спортом.

Метапредметные:

- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье;
- развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психические качества обучающихся;
- развивать навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Личностные:

- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества: ответственность, целеустремленность патриотизм; социальную активность;
- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- формировать коммуникативные навыки, культуру поведения.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Этапы реализации

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Для четкого планирования учебно-тренировочного процесса работу можно разделить на этапы:

I этап – общеподготовительный (1 триместр)

Основными формами тренировки являются комплексные занятия по физической подготовке:

- общеразвивающие упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры.

Одновременно проводятся занятия по технической подготовке

Продолжительность этого этапа с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени с повышением их интенсивности зависит от физического состояния обучающихся .

II этап – основной (2 триместр)

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои физические способности, необходимо определить целесообразную последовательность проведения тестирования. Перед тестированием участники проводят индивидуальную или общую разминку под руководством учителя физической культуры (инструктора по физической культуре, педагога дополнительного образования) либо

самостоятельно.

Следует начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточный период отдыха между выполнением нормативов.

Наиболее оптимальной является такая последовательность проведения испытаний (двигательных тестов): бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени комплекса; прыжки в длину с места толчком двумя ногами, в длину с разбега; тестирование в силовых упражнениях; бег на 1; 1,5; 2; 3 км; бег на лыжах; стрельба.

Во время проведения тестирования следует обеспечить необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья школьников.

Совершенствование технико-тактических навыков и физической подготовки.

III этап – заключительный (3 триместр)

Совершенствование технико-тактических навыков и физической подготовки в процессе обучения, формирование социально-адаптированной, активной личности, ориентированной на жизненное и профессиональное определение.

1.3.2. Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	5	5	0	Тестирование
2.	ОФП	49	6	43	Тестирование
3.	СФП	36	5	31	Тестирование
4.	Техническая подготовка по видам спорта	29	5	24	Тестирование
5.	Подвижные игры	14	3	11	Наблюдение
6.	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)	22	2	20	Тестирование, результаты выполнения нормативов
7.	ИТОГО	153	24	129	

1.3.3. Содержание учебного плана

Процесс подготовки можно разделить на теоретическую, общефизическую, развитие прикладных навыков, подвижные игры. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены генеральной задачей – развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма.

1. Теоретическая подготовка (5 часов)

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение

использовать полученные знания на практике.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

1. Физическая культура – объект политики РФ.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по волейболу.

2. Нормативно-правовая база введения ГТО. История Советского комплекса ГТО. ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

4. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия.

Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль обучающегося. Значение и содержание самоконтроля при занятиях различными видами физической культуры и спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

5. Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Популярность лыжных гонок в России. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Значение лыжных мазей. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

2. *Общезащитная подготовка (49 часов 6/43)*

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и

командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в

стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: сперелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек - от 1 до 3 км, для юношей от 1 до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах на длинные дистанции. Прыжки на скакалке. Спортивные игры на время: баскетбол, мини- футбол (для мальчиков и девочек).

3. Специальная физическая подготовка (36 часов 5/31)

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Кроссовая подготовка: бег по переменной местности 500 – 2 – км. Бег по переменной местности на время 10-15 – 20 минут. Бег по стадиону на выносливость 1:2:3 км на время 5-10-15-10 минут.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

4. Техническая подготовка по видам спорта (29 часов 5/24)

Лыжные гонки

Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных

элементов техники классических лыжным ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом»,

«упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции: положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Упражнения направленные на формирование техники движений. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с низкого старта. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3XЮ м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3XЮ м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

Бег на средние и длинные дистанции: обучение технике бега по дистанции с заданной скоростью. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. Бег на дистанции 100 м, 200 м, 400 м, 1000 м. Бег на 2 км, 3 км.

Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность. Разбег (предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами.

Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча (снаряда) способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Бег с мячом (снарядом) в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Прыжки: разбег, отталкивание, полет, приземление. 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.

5. Подвижные игры (14 часов 3/11)

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метание) видов движений: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Перестрелка», «Рэгби», «снайперы», «Мяч соседу», «Удочка», «Воробьи и вороны», «Ловля оленей», «Русская лапта», «Веселые старты».

Эстафеты (легкоатлетические, гимнастические, с предметами. «Эстафета с бегом», «Мяч – среднему», «Встречная эстафета» и (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м). т.д.

Игры в зимний период: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

6. Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)

(22 часа 2/20)

Выполнение нормативов

1.4. Планируемые результаты

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, выполнение нормативов комплекса ГТО на знак отличия, соответствующего возрастной ступени.

В результате освоения содержания программы учащиеся должны знать :

Предметные:

- основные вехи истории России, спортивных традиции страны, даты и названия государственных праздников;
- основы техники безопасности на занятиях;
- правила судейства и организацию проведения сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- элементарные приемы оказания доврачебной помощи, действия в экстремальных ситуациях и т.д.
- знать способы фиксации результата: протоколы сдачи нормативов, грамоты, дипломы, значки, фото и видеоотчеты, портфолио учащихся.
- интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Метапредметные:

- иметь представление о разностороннем физическом развитии, способах укрепления здоровья;
- иметь навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- положительную динамику в развитии специальных двигательных навыков и психических качеств;
- иметь навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Личностные:

- устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- морально-волевые и нравственные качества: ответственность, целеустремленность патриотизм; социальную активность;
- ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- развитые коммуникативные навыки, культуру поведения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Дата начала/ окончания учебного года по программе	Дата начала/ окончания триместров	Сроки и продолжительность каникул	Сроки проведения промежуточной аттестации
Срок освоения программы 3 года Объем программы 459 часов			

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо обеспечить определенные ресурсы:

2.2.1. Материально-технический ресурс.

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащенный игровым и спортивным оборудованием;
- лыжная трасса;
- кабинет физической культуры, оснащенный компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закрепленные на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- место, оборудованное для стрельбы из пневматической винтовки;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;
- автоматический тонометр.

Для занятий в дистанционной форме обучения в случае карантинных условиях, в идеале рабочее место обучающегося и педагога должно быть оборудовано мультимедийным компьютером и компьютерной периферией: веб-камерой, микрофоном, аудиоколонками и (или) наушниками, сканером, принтером. На компьютерах обучающегося и педагога должно быть установлено программное обеспечение необходимое для осуществления обучения:

- общего назначения (антивирус, архиватор, «офисный» пакет, графический, видео-, звуковой редактор);
- учебного назначения (доступ обучающегося и педагога к ресурсам системы дистанционного обучения через сеть интернет на скорости не ниже 512 Кбит/с (в домашних условиях; для образовательной организации должен быть обеспечен порт доступа в сеть интернет со скоростью не ниже 10 Мбит/с).

2.2.2. Кадровое обеспечение

– педагог, реализующий программу, является компетентным в вопросах физического воспитания школьников;

– уровень квалификации педагога соответствует задаче достижения планируемых результатов, организации эффективной деятельности обучающихся в объединении ДО.

2.3. Формы аттестации и контроля

Текущий контроль

Текущий контроль с целью отслеживания уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется педагогом начале учебного года (оценка стартового уровня), а также в конце учебного года.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого обучающегося и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с последующими показателями

Форма контроля – опрос, тестирование. Средство оценивания - нормативы ВФСК «ГТО».

Текущий контроль с целью отслеживания уровня владения необходимым объемом теоретических знаний и технико-тактическими компетенциями обучающихся осуществляется педагогом в течение учебного года. Форма контроля - педагогическое наблюдение.

Промежуточная аттестация

Уровень физической подготовленности определяется на основе оценочного листа динамики уровня физической подготовленности. Уровень технико-тактических способностей определяется на основе оценочного листа динамики уровня технико-тактической подготовленности.

Форма промежуточной аттестации - экспертная оценка педагогом уровня динамики физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Итоговый контроль

Подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Предназначен для оценки результатов реализации программы в целом за весь период обучения.

2.4. Оценочные материалы

В качестве оценочных материалов в программе используются мониторинги:

1. Знание правил безопасности в помещении и на улице (Приложения 1).
2. Психолого-педагогический мониторинг позволяет провести качественную оценку эффективности образовательной деятельности, то есть степень влияния педагогических воздействий на состояние здоровья и развитие ребенка (Приложение 2).
3. Мониторинг психофизического развития обучающихся позволяет корректировать деятельность педагога и обучающихся в рамках реализации программы, а значит и в рамках творческих занятий, для того чтобы не навредить психофизическому развитию ребенка, а быть может и улучшить его (Приложение 3).
4. Мониторинг развития специальных навыков помогает создать оптимальные условия для выявления природных задатков, которые имеются у каждого ребенка, и для их перспективного развития (Приложение 4).
5. Метапредметные результаты оцениваются по карте педагогического наблюдения

(Приложение 5).

6. Рекомендации родителям (Приложениеб).

7. Нормативы комплекса ОФП и технико-тактические нормативы (Приложения 7).

8. Тест «Гигиена и здоровый образ жизни».

Используя результаты мониторинга, можно более полно узнать каждого ребенка, его достижения и трудности, обеспечивая более высокую результативность образовательного процесса. Анализируя результаты работы, совершенствовать свое профессиональное мастерство, а также, использовать материалы мониторингов для определения результативности реализации программы.

Критерии и показатели оценки эффективности программы

- стабильный состав;
- интерес обучающихся к обучению, пропаганда занятий физической культурой и спортом;
- динамика прироста показателей уровня физической подготовленности и личностных качеств обучающихся;
- прохождение ВФСК ГТО (I-V ступеней);
- результативное участие обучающихся в объединении в спортивных мероприятиях различного уровня.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методические рекомендации по организации и выполнению программы «ГТО».

Методы обучения:

Словесные методы относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Наглядные методы направлены на активизацию сенсорных процессов у обучающихся. Относится *показ упражнений* или их элементов; вспомогательные наглядные методы: *демонстрация* кино- и видеоматериалов, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств; *метод повторного и замедленного показа*, *метод «стоп-кадра»* при обучении тактическим взаимодействиям.

Методы *ориентирования*: предметные или условные ориентиры (линии разметки, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, звуковые сигналы и т.д.).

Использование наглядных методов всегда сочетается с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности обучающихся. Универсальный - *метод упражнений*.

Разучивание техники осуществляется в целом или по частям. Относительно простые игровые *приемы* (стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде. Разучивание по частям (*расчлененным методом*) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой от головы).

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;

- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология игровой деятельности;
- информационно-коммуникативная технология обучения;
- здоровьесберегающие технологии.

Возможные формы организации учебного занятия: тренировочное занятие, беседа, мастер-класс, «открытое занятие», спортивный праздник, соревнование, турнир, чемпионат, эстафета.

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительный этап: построение, приветствие, постановка цели и задач, разминка.

Основной этап: знакомство с техникой выполнения упражнений, отработка, презентация отработанных упражнений-заданий, подвижные игры.

Заключительный этап: снижение нагрузки (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость), построение, подведение итогов занятия.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений для сдачи нормативов.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов по различным спортивным дисциплинам.
- Правила судейства.
- Регламент проведения выполнения нормативов ГТО.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

В соответствии с законодательством Российской Федерации **целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций физической культуры и спорта; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к спортивным занятиям, спорту в целом, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта здорового поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе спортивной команды, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Основные **целевые ориентиры** воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учетом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек, понимание их вреда;
- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- стремления к сотрудничеству, уважения к старшим;
- воли и дисциплинированности;
- уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

- ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- уважения к труду и результатам труда.

3.2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Главной формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий на занятиях объединения, в подготовке и проведении ключевых событий школы, выступлений, конкурсов, соревнований. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Итоговые мероприятия способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются *методы воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учетом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей старшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в МАОУ «Гимназия №100 г. Челябинска» в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных площадках, мероприятиях в других организациях с учетом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путем опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после ее завершения (итоговые исследования

результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе предусматривает получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усредненных и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Воспитательное мероприятие	Дата
1.	День знаний «Здравствуй, новый учебный год!». Квест.	сентябрь
2.	Спортивные традиции моей семьи	сентябрь
3.	Фестиваль образовательного кино «Взрослеем вместе». Обсуждение фильмов о спорте	октябрь
4.	Веселые старты	ноябрь
5.	Новогодний «Стартин-дэнс»	декабрь
6.	«Поговорим о гороскопах»	январь
7.	«Для самых сильных!»	февраль
8.	Интеллектуальная игра «Олимпийские рекорды»	март
9.	«Для самых милых!»	март
10.	«Праздник результативности и самооценки»	апрель
11.	Квест «О, спорт, ты – мир!»	май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

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, 2004.
2. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004.
3. 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.
4. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с.

Дополнительная литература

1. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999.
2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
5. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
6. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулума» Мурманск, 2007
8. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
10. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1999
11. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с..
12. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004

13. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Константинова Ю.С.). М.: Советский спорт, 2005.
14. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
15. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
16. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
17. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.

Список интернет-ресурсов:

1. www.gto.ru/
2. www.minsport.gov.ru
3. https://vk.com/vfsk_gto
4. http://24gto.ru/standards/for-school/step_five/
5. https://www.minsport.gov.ru/2018/MethodRekGTO_010418.pdf

Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений

В спортивном зале:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нем занятия и сообщить об этом педагогу.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет, передач мяча занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Педагог должен обеспечить правильную организацию занятий.
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Педагог должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
5. Педагог выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.
6. Во время учебно-тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке, когда идет игра.
7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идет игра, не разрешается выбегать на поле, всячески мешать играющим.

Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках:

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований.
2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.
3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлеченных для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности.
4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.
5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на

соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой-либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить инструктора \ судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

Техника безопасности при занятиях на стадионе:

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности:

Техника безопасности при беге:

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами педагога и четко их выполнять;
2. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;
3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;
4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

Техника безопасности: прыжки и спортивные снаряды:

1. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;
2. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна;
3. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;
4. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ

Качественная оценка эффективности образовательной деятельности невозможна без учета степени влияния педагогических воздействий на состояние здоровья и развитие ребенка. Каждый педагог должен иметь полное представление о характере собственной деятельности, о том, какими знаниями и навыками он должен владеть, чтобы обеспечить управляемое позитивное развитие учащегося и сохранить его здоровье.

Решение этих проблем тесно связано с отслеживанием результатов образовательной деятельности с целью предотвращения ее возможного неблагоприятного воздействия на здоровье и развитие детей. Эта задача может быть успешно решена при осуществлении психолого-педагогического мониторинга.

Параметры мониторинга:

- Мотивация посещения объединения.
- Познавательная активность.
- Уровень усвоения знаний, сформированности умений и навыков.
- Уровень освоения содержания образования (репродуктивный, эвристический, креативный).
- Способности в избранной сфере деятельности.
- Позитивная «Я-концепция» (самооценка, самоактуализация личности).
- Социализированность личности (социальная адаптированность, активность, автономность, нравственная воспитанность).
- Ценностные ориентации воспитанников (гуманистическая ориентация личности, креативность...).

Если мониторинг составляется не по одной группе, а в разрезе деятельности всех групп объединения, то могут быть добавлены еще два параметра:

Критерии оценивания: выставляются баллы от 1 до 3 (1 – низкий, 2 – средний, 3 – высокий).

I – октябрь

II – май

III – октябрь

Фамилия, имя	Мотивация посещения объединения			Познавательная активность			Уровень усвоения знаний, сформированности умений и навыков			Уровень освоения содержания образования			Способности в избранной сфере деятельности			Позитивная «Я-концепция»			Социализированность личности			Ценностные ориентации			
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	
Учащийся №1																									
Учащийся №2																									
Учащийся №3																									
СРЕДНИЙ БАЛЛ																									

Сводная таблица

Уровень	Мотивация посещения объединения			Познавательная активность			Уровень усвоения знаний, сформированности умений и навыков			Уровень освоения содержания образования			Способности в избранной сфере деятельности			Позитивная «Я-концепция»			Социализированность личности			Ценностные ориентации			
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	
Низкий																									
Средний																									
Высокий																									

МОНИТОРИНГ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В данном возрасте формируются основные психические и физические новообразования. В связи с этим проблемы содержания, структуры деятельности, условий и путей ее формирования, особенностей функционирования этой деятельности, выделение качественных изменений в психическом и физическом развитии учащихся – фундаментальные проблемы младшего школьника.

Данный мониторинг и его анализ помогает скорректировать деятельность педагога и учащихся в рамках реализации программы, а значит и в рамках творческих занятий, для того чтобы не навредить психофизическому развитию ребенка, а быть может и улучшить его.

Параметры мониторинга:

- Физическая активность.
- Психическая активность.
- Ведущий тип мышления.
- Терпение.
- Воля.
- Самоконтроль.
- Тип установки.
- Тип самолюбия (определяется через уровень гордости).
- Интерес к занятиям.
- Уровень конфликтности.
- Тип сотрудничества.

Критерии оценивания: выставляются баллы от 1 до 3 (1 – низкий, 2 – средний, 3 – высокий).

I – октябрь

II – май

III – октябрь

Фамилия, имя	Физическая активность			Психическая активность			Мыслительная активность			Терпение			Воля			Самоконтроль			Интерес к занятиям			Уровень конфликтности		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
Учащийся №1																								
Учащийся №2																								
Учащийся №3																								
СРЕДНИЙ БАЛЛ																								

Сводная таблица

Уровень	Физическая активность			Психическая активность			Мыслительная активность			Терпение			Воля			Самоконтроль			Интерес к занятиям			Уровень конфликтности		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
Низкий																								
Средний																								
Высокий																								

МОНИТОРИНГ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Параметры мониторинга:

- Общие основы ВФСК ГТО
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Игровая подготовка

Критерии оценивания: выставляются баллы от 1 до 3 (1 – низкий, 2 – средний, 3 – высокий)

I – октябрь

II – май

III – октябрь

Фамилия, имя	Общие основы баскетбола			Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка			Техническая подготовка			Тактическая подготовка			Игровая подготовка		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
Учащийся №1																		
Учащийся №2																		
Учащийся №3																		
СРЕДНИЙ БАЛЛ																		

Сводная таблица

Уровень	Общие основы баскетбола			Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка			Техническая подготовка			Тактическая подготовка			Игровая подготовка		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
Низкий																		
Средний																		
Высокий																		

Карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами

№ п/п	ФИ обучающегося	Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению	
		Умеет взаимодействовать со сверстниками, педагогом и окружающими	Умеет контролировать и адекватно оценивать собственные действия	Способен ставить цель и выбирать пути ее достижения	Умеет определять эффективные способы действий в рамках предложенных условий и требований

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Для всеобщего и полного понимания детей и родителей о здоровом образе жизни, влиянии физической культуры на воспитание человека, понимание принципов сдачи нормативов ВФСК ГТО предложить следующие рекомендации:

1. Просмотреть совместно правила и нормативы ВФСК ГТО.
2. Сформировать понимание правильного питания. Исключить из рациона питания напитки, содержащие красители, еду, содержащую специи и иные вредные вещества.
3. Осуществить совместные выезды спортивные мероприятия в качестве болельщиков.
4. Осуществлять помощь детям в освоении теоретического материала, изученного на учебно-тренировочных занятиях, предлагаемого данной программой.
5. Заполнять письменные согласия перед выездными мероприятиями.
6. Проявлять интерес к работе объединения, (посещение игр, товарищеские встречи детей с родителями).



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И ДОЖИВНЫХ
ПРОЕКТОВ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ»

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, групп- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество 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	Гибкость





Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	





**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координа- ционные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	





**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость





Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координа- ционные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	Скоростно- силовые возможности
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (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	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (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	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		

ТЕСТЫ ПО ГИГИЕНЕ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

1. Здоровый образ жизни – это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

1. радиоактивные вещества
2. никотин
3. эфирные масла
4. цианистый водород

3. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

4. Что такое рациональное питание?

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы
3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы

6. Что такое витамины?

1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

7. Что такое двигательная активность?

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физкультурой с 17 до 21
4. физической культурой и спортом
5. Количество движений, необходимых для работы организма

8. Что такое закаливание?

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

9. Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

10. Назовите основные двигательные качества

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

11. Одним из важнейших направлений профилактики, является

1. ЗОЖ
2. охрана окружающей среды
3. вакцинация
4. экологическая безопасность

12. ЗОЖ включает:

1. охрану окружающей среды
2. улучшение условий труда
3. доступность квалифицированной мед. помощи
4. все ответы верны

13. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

1. научность
2. объективность
3. массовость
4. все ответы верны

14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является

1. повседневное общение с окружающими
2. лекция
3. аудиозаписи
4. диалог с врачом

15. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

1. биологические
2. окружающая среда
3. служба здоровья
4. индивидуальный образ жизни

16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять

1. упражнения на тренажерах
2. упражнения на внимание
3. упражнения на растягивание мышц
4. упражнения с преодолением веса собственного тела

17. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

1. с 21 до 1
2. с 21 до 1
3. с 1 до 5
4. с 5 до 9

18. Что не допускает ЗОЖ?

1. употребление спиртного
2. употребление овощей
3. употребление фруктов
4. занятия спортом

19. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

1. чтение книг
2. посещение лекций
3. занятия спортом
4. употребление в пищу овощей

20. Здоровье – это состояние полного...

1. физического благополучия
2. духовного благополучия
3. социального благополучия
4. все ответы верны

Ответы к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	1	4	2	3	1	1	1	2	1	1	4	4	2	4	4	3	1	3	4

Тест 2

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

- а) 25 – 30 мин;
- б) 40 – 45 мин;
- в) 55 – 60 мин;
- г) 70 – 75 мин.

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:

- 1) деятельность учреждений здравоохранения;
- 2) наследственности;
- 3) состояние окружающей среды;
- 4) условия и образ жизни.

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2, 4, 1, 3;
- в) 4, 3, 2, 1;
- г) 3, 1, 4, 2.

5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:

- а) в целом на весь организм;
- б) преимущественно на суставы;
- в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;
- г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

6. Абу-Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:

- а) режим сна;
- б) режим питания;
- в) спортивный режим;
- г) двигательный режим.

Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:

- а) 1, 2, 3, 4, 5.
- б) 4, 3, 5, 2, 1.
- в) 2, 3, 4, 4, 1.
- г) 5, 4, 2, 1, 3.

7. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:

- а) 60 – 80 уд./мин.;
- б) 72 – 80 уд./мин.;
- в) 80 – 85 уд./мин.;
- г) 85 – 90 уд./мин.

8. Признаки наркотического отравления:

- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;
- б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
- в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

9. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- а) основную, подготовительную, специальную;
- б) слабую, среднюю, сильную;

- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

10. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей; г) все перечисленные.

11. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью организации рационального режима питания;
б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки; в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

12. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью:

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности; б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади; г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

13. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
б) оздоровительной медицинской группой; в) группой лечебной физической культуры; г) группой здоровья.

14. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие?

1. принципа систематичности,
2. принципа разнообразности,
3. принципа постепенности,
4. принципа активности,
5. принципа индивидуальности:

- а) 2, 4, 5;
б) 1, 2, 4;
в) 3, 4, 5;
г) 1, 3, 5.

15. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:

- а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;
б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;
в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;
г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

16. К основным типам телосложения относятся:

- а) недостаточный, достаточный, большой; б) легкий, средний, тяжелый;
в) астенический, нормастенический, гиперстенический; г) астенический, суперстенический, мегастенический.

17. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
б) оздоровительной медицинской группой; в) группой лечебной физической культуры; г) группой здоровья.

18. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми; в) укрепление здоровья;
г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

19. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования:

- а) распоряжением директора школы;
б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) -СанПИН; в) инструкцией учителя физической культуры (тренера)
г) учебной программой

Ответы к тесту

1	А
2	А
3	Б
4	В
5	А
6	Г
7	Б
8	Б
9	А
10	А
11	Г
12	Г
13	А
14	А
15	Г
16	В
17	В
18	А
19	Г