

Пояснительная записка.

Программа «Юные спортсмены» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и нацелена на физическое развитие обучающихся в рамках дополнительного образования. Программа рассчитана на возраст от 11 до 17 лет, на 1 год обучения.

Физическая культура занимает особое место в процессе физкультурно-спортивного воспитания подрастающего поколения, так как особенно сильно воздействует на здоровье и внутренний мир человека. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

В разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные спортсмены» использованы следующие **нормативно-правовые документы**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и Организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письмо Минобрнауки России Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

Новизна программы предусматривает психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для, поиска информации в сети Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами вне уроков физической культуры, так как количество учебных часов для некоторых обучающихся недостаточно для качественного овладения навыками и тактическими приёмами в области физической культуры. **Программа актуальна** на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского и юношеского организма.

Цель программы - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением.

Задача программы – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Отличительной особенностью данной программы является форма и содержание занятий, призванных уделить большее количество времени на отработку и совершенствование навыков, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности, выполнить нормативы ВФСК «ГТО».

Целями проведения испытаний комплекса ГТО являются:

- апробирование нормативно-тестирующей части комплекса учащимися;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
- гармоничное и всестороннее развитие личности;
- воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания школьников.

Задачами тестов ГТО являются:

- а) увеличение числа школьников, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- б) повышение уровня физической подготовленности школьников;

в) формирование у школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного спорта в образовательных организациях.

Возрастная категория обучающихся – 11-17 лет;

Особенности возраста 11-15 лет (*Средний школьный возраст*)

Средний школьный возраст - переходный от детства к юности. Характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Характерная особенность подросткового возраста — половое созревание организма. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек. Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. В этом возрасте особое значение приобретает чувственная сфера. В этом возрасте подросток весьма подражателен. Особое значение для него также имеет возможность самовыражения и самореализации. Средний школьный возраст благоприятный для физического развития. В этом возрасте учащимся нравится самосовершенствоваться и достигать спортивных результатов.

Особенности возраста 16-17 лет (*Старший школьный возраст*)

К концу этого периода школьник достигает физической зрелости, приобретает ту степень идейной и духовной зрелости, которая достаточна для самостоятельной жизни. Главным личностным новообразованием юности является социально-психологическая готовность к жизненному самоопределению. «В основе готовности к самоопределению лежит формирование у старших школьников устойчивых, сознательно выработанных представлений о своих обязанностях и правах по отношению к обществу, другим людям, моральных принципов и убеждений, понимании долга, ответственности, умения анализировать собственный жизненный опыт, наблюдать за явлениями действительности и давать им оценку и пр.». Именно развитие этих психологических качеств обеспечивает в дальнейшем сознательную, активную, творческую жизнь человека. Формирующиеся в юности ценностные ориентации (научно-теоретические, философские, нравственные, эстетические) и система обобщенных представлений о мире в целом, об окружающей действительности и других людях и самом себе представляют собой стержневую характеристику личности. Спортивные достижения делают их увереннее в себе.

Предполагаемые результаты освоения программы:

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО;

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Данная рабочая программа для 5-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся по внеурочной деятельности являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, 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 ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Сроки реализации программы – 1год.

2 раза в неделю по 2 часа.

Педагогическое оценивание представлено контрольными тестами для школьников по физической подготовленности. Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания федеральной программы «Готов к Труд и Обороне» (ГТО).

Календарный учебный график.

Год обучения	Реализация ДООП	Комплектование групп	Новогодние каникулы	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Летние каникулы
1	с 15.09. по 31.05.	с 01.09. по 14. 09.	с 01.01. по 08.01.		с 20.05. по 31.05.	с 01.06. по 31.08.

Учебно-тематический план.

№п/ п	Темы занятий	всего часов	теория	практика	формы контроля
1	Вводный инструктаж.	1	1	0	Устный опрос
2	Легкая атлетика	34	4	30	Сдача нормативов
3	Силовая подготовка	11	1	10	Сдача нормативов
4	Гимнастика	11	1	10	Сдача нормативов
5	Лыжная подготовка	11	1	10	Сдача нормативов
6	Итоговое занятие	4	0	4	Сдача нормативов по выбору на «условный» знак отличия
	Всего	72	8	64	

Содержание программы.

№ занятия	Сроки проведения	Раздел, Тема	Примечания
1	1 неделя	Вводный инструктаж	Теория
		Легкая атлетика (20 часов)	
2	1 неделя	Нормативы ВФСК «ГТО»: Легкая атлетика	Теория
3	2 неделя	Бег на короткие дистанции	Теория
4	2 неделя	Техника бега на короткие дистанции	Практика
5	3 неделя	Совершенствование техники бега на 30м	Практика
6	3 неделя	Совершенствование техники бега на 60м	Практика
7	4 неделя	Совершенствование техники бега на 100м	Практика
8	4 неделя	Сдача норматива на короткие дистанции	Практика
9	5 неделя	Метание спортивного снаряда	Теория
10	5 неделя	Метание малого мяча	Практика
11	6 неделя	Метание гранаты	Практика
12	6 неделя	Совершенствование техники метания	Практика
13	7 неделя	Сдача норматива по метанию.	Практика
14	7 неделя	Прыжки в длину с разбега	Теория
15	8 неделя	Совершенствование прыжка в длину с разбега	Практика
16	8 неделя	Совершенствование прыжка в длину с разбега	Практика
17	9 неделя	Сдача норматива по прыжкам в длину с разбега	Практика
18	9 неделя	Прыжки в длину с места	Теория
19	10 неделя	Совершенствование прыжка в длину с места	Практика
20	10 неделя	Сдача норматива в прыжках в длину с места	Практика
21	11 неделя	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Практика

		Силовая подготовка (11 часов)	
22	11 неделя	Нормативы ВФСК «ГТО» по силовой подготовке.	Теория
23	12 неделя	Техника подтягивания на низкой перекладине.	Практика
24	12 неделя	Совершенствование техники подтягивания на низкой перекладине.	Практика
25	13 неделя	Техника подтягивания на высокой перекладине.	Практика
26	13 неделя	Совершенствование техники подтягивания на высокой перекладине.	Практика
27	14 неделя	Сдача нормативов по подтягиванию.	Практика
28	14 неделя	Отжимания. Виды отжиманий.	Практика
29	15 неделя	Техника отжиманий.	Практика
30	15 неделя	Совершенствование техники отжиманий.	Практика
31	16 неделя	Отработка техники отжиманий.	Практика
32	16 неделя	Сдача нормативов по отжиманию.	Практика
		Гимнастика (11 часов)	
33	17 неделя	Нормативы ВФСК «ГТО» по гимнастике.	Теория
34	17 неделя	Упражнения на растяжение позвоночника.	Практика
35	18 неделя	Упражнения на растяжение позвоночника.	Практика
36	18 неделя	Упражнения на растяжение позвоночника.	Практика
37	19 неделя	Комплекс гимнастических упражнений.	Практика
38	19 неделя	Упражнения на растяжение позвоночника.	Практика
39	20 неделя	Упражнения на растяжение позвоночника.	Практика
40	20 неделя	Наклон вперед из положения сидя.	Практика
41	21 неделя	Комплекс гимнастических упражнений.	Практика

42	21 неделя	Упражнения на растяжение позвоночника.	Практика
43	22 неделя	Сдача норматива наклон вперед из положения стоя.	Практика
		Лыжная подготовка (11 часов)	
44	22 неделя	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	Теория
45	23 неделя	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге.	Практика
46	23 неделя	Работа попеременным ходом с палками.	Практика
47	24 неделя	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	Практика
48	24 неделя	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	Практика
49	25 неделя	Прохождение дистанции в полной координации.	Практика
50	25 неделя	Работа рук и ног коньковым ходом.	Практика
51	26 неделя	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	Практика
52	26 неделя	Коньковый ход с палками по учебному кругу. Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	Практика
53	27 неделя	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.	Практика
54	27 неделя	Сдача норматива по лыжам.	Практика
		Легкая атлетика (14 часов)	
55	28 неделя	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	Практика
56	28 неделя	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	Практика
57	29 неделя	Легкоатлетическая полоса препятствий.	Практика
58	29 неделя	Равномерный бег.	Практика
59	30 неделя	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Практика
60	30 неделя	Бег на длинные дистанции.	Практика

61	31 неделя	Бег на длинные дистанции.	Практика
62	31 неделя	Бег на длинные дистанции.	Практика
63	32 неделя	Сдача норматива в беге на длинную дистанцию.	Практика
64	32 неделя	Упражнения на пресс.	Практика
65	33 неделя	Комплекс упражнений на пресс.	Практика
66	33 неделя	Совершенствование техники пресса.	Практика
67	34 неделя	Упражнения на пресс.	Практика
68	34 неделя	Сдача норматива на пресс.	Практика
		Итоговое занятие (4 часа)	
69	35 неделя	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике	Практика
70	35 неделя	Сдача контрольных нормативов по гимнастике и силовой подготовке	Практика
71	36 неделя	Сдача контрольных нормативов по кроссовой подготовке.	Практика
72	36 неделя	Пересдача нормативов.	Практика

Требования к уровню подготовки.

должны знать:

- Историю возникновения комплекса ГТО в России;
- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать в процессе занятий;
- соблюдать правила безопасности на занятиях;
- определять степень утомления по внешним признакам;
- активно участвовать во всех спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Методические материалы

1. Бег на 30, 60, 100 метров. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

2. Челночный бег 3x10 метров. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

3. Бег на 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание её.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами одновременно.

5. Метание спортивных снарядов на дальность. Метание спортивных снарядов (150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной не менее 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Примечание: Спортивные снаряды предназначены для оценки владения прикладным навыком и его результативности. Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Учащиеся III – IX классов выполняют метание резинового мяча весом 150 граммов, юноши и девушки старше 16 лет и взрослое население выполняют метание специального спортивного снаряда весом 700 и 500 граммов, соответственно. Описание спортивного снаряда представлено в правилах проведения соревнований по полиатлону.

6. Подтягивание на высокой перекладине из виса. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для обучающихся I–VII классов – 90 см. Высота грифа перекладины для обучающихся VIII класса и старше – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник(ца) подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник

судьи подставляет опору под ноги участника(цы). После этого участник(ца) выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник(ца) подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- 1)Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища.
- 2)Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3)Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4)Разновременное сгибание рук.

8.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- 1)Касание пола бёдрами.
- 2)Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
- 3)Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4)Разновременное разгибание рук.

9.Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подъёмов (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».
- 4) Смещение таза.

10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки:

- 1) Сгибание ног в коленях.
- 2) Фиксация результата пальцами одной руки.
- 3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

Формы воспитательной работы.

Фестивали ГТО, спортивные мероприятия в ОУ, день самоуправления, «Кросс Нации», «Лыжня России», сдача нормативов ВФСК «ГТО» в центрах тестирования.

Форма работы с родителями.

Индивидуальные консультации.

Материально-техническое обеспечение.

1. Беговая дорожка на 100м.
2. Стартовая колодка.
3. Секундомер.
4. Измерительная рулетка.
5. Прыжковая дорожка.
6. Прыжковая яма.
7. Спортивные снаряды: мячи для метания - 150г, гранаты для метания - 500г и 700 г.
8. Зона для метания снарядов (ширина не менее 15м, длина не менее 60м.)
9. Спортивный зал.
10. Турник или перекладина для низкого подтягивания
11. Турник или перекладина для подтягивания в висе
12. Гимнастические маты.
13. Тумба или гимнастическая скамья.
14. Лыжи в комплекте и лыжная экипировка.
15. Лыжная трасса.
16. Прибор фиксации отжиманий (кнопка с лампочкой).
17. Конусы для разметки.
18. Скакалка.
19. Ноутбук или планшет с выходом в сеть Интернет.

Список литературы.

1. Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО. 2014 г.
2. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
3. Справочник. Физическая культура. ФГОС/Н.А. Федорова. – М.: Издательство «Экзамен», 2016.
4. Координационные способности: диагностика и развитие 2006. В. И. Лях, Москва, «ТВТ Дивизион».
5. Интернет – ресурс: Сайт ГТО.ру

Аннотация

Содержание программы направлено на развитие физических и волевых способностей обучающихся, навыков физического самосовершенствования и стремления к поставленной цели. Занятия повышают ответственность каждого обучающегося за качественный уровень собственных достижений, способствуют всестороннему развитию физических качеств.

Оценочные материалы

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы, которые являются критериями оценки эффективности подготовки юных спортсменов. Результаты оцениваются по специальным таблицам. (отдельно для девочек и мальчиков).



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

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

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					



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

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

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

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени			-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		



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

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для беснежных районов страны.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

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

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
7.	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
8.	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.