

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ – ЮГРА
(Тюменская область)
г. НИЖНЕВАРТОВСК
Казённое учреждение Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры
«Нижневартовская общеобразовательная санаторная школа»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
(протокол от 29.08.2024 № 01)

УТВЕРЖДЕНО
приказом КУ «Нижневартовская обще-
образовательная санаторная школа»
от 29.08.2024 № 294-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ГТО на отлично!»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей 6,5 – 11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Гулакова Екатерина Викторовна

Педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ЦИФРОВОЙ ПОДПИСЬЮ
Серийный номер:
0DC5 96EA A08F AFDE ODF7 6F57 893D D804
Владелец: Лопаткина Наталья Викторовна
Выдано: Федеральное казначейство
Действует с 20.06.2023 13:57:00 по 12.09.2024 13:57:00

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	7
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
Учебный план программы.....	9
Календарный учебный график	10
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	17
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	17
Приложение 1.....	20
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	20
Приложение 2.....	25
Нормативы ГТО	25
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	30

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО на отлично!» имеет физкультурно-спортивную направленность разработана для детей 6,5-11 лет, имеющих основную группу здоровья по физической культуре, допущенных медицинской организацией к занятиям физической культурой. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При проектировании и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ГТО на отлично!» учитывались следующие нормативно-правовые документы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно- методического обеспечения физического воспитания) (2021 год);

Письмо министерства просвещения РФ от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

– Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 30.12.2021 № 634-п (в ред. от 20.05.2022) «О мерах по реализации государственной программы Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования», приложение 41 «Целевая модель развития системы дополнительного образования в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

Обучение по программе позволяет формировать у учащихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО. Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей учащихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание. Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию учащихся.

Программа «Готов к труду и обороне» для учащихся направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов ГТО, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242)

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно- методического обеспечения физического воспитания) (2021 год),

Письмо министерства просвещения РФ от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»,

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в КУ «Нижневартковская общеобразовательная санаторная школа» от 23.08.2023 года с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях *физкультурно-спортивной* направленности и специфической работы учреждения.

Актуальность программы

Поддержка физической культуры и массового спорта является приоритетной задачей в развитии подрастающего поколения. Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у учащихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

24 марта 2014 года издан Указ Президента Российской Федерации № 172 “О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)”. На основании которого введены нормы по созданию эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья у населения в целом.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания граждан Российской Федерации, устанавливающая государственные требования к уровню их физической подготовленности.

Программа «ГТО» для учащихся, направлена на возможность тестирования участников, по видам испытаний (тестов), с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития ребенка, его основных физических качеств, умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями возраста. Учитывая созданные в г.Нижневартковске возможности прохождения ВФСК ГТО, данная программа стимулирует детей на результаты и становится частью федеральной программы развития физической культуры в образовательной организации.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задача: учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками. Распределение населения по ступеням с учетом пола и возраста: 1 ступень – мальчики и девочки от 6 до 8 лет включительно (1-2 класс); 2 ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет включительно (3-4 класс).

Оценка уровня физической подготовленности населения осуществляется по итогам выполнения установленного количества нормативов испытаний (тестов), позволяющих: а) определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков; б) оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств, умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Испытания (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору:

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на: а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей; б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости; в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы; г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на: а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых способностей; б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей; в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Лица, выполнившие нормативы испытаний (тестов) определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого, форма бланка удостоверения к которому утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Форма обучения: очная.

Объем программы: 68 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 40 минут.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок путешествия, урок – соревнования.

Срок реализации программы: 1 год.

Характеристика обучающихся по программе: учащиеся основной группы по физической культуре вне зависимости от образовательной программы, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культуры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Образовательные результаты

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

Результаты в формировании двигательных действий

- развиты умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развиты познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развитие общих координационных способностей (обучен основам техник прыжков, метания, бега);
- развиты основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развитие согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Результаты в воспитании спортсмена

- проведена работа по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформирована привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывалась культура здорового и безопасного образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе позволяет формировать у учащихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей учащихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание. Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию учащихся.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у учащихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Программа «ГТО на отлично!» для учащихся направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов ГТО, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

Оценка уровня физической подготовленности населения осуществляется по итогам выполнения установленного количества нормативов испытаний (тестов), позволяющих: а) определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков; б) оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств, умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Испытания (тесты) подразделяются на испытания по выбору:

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на: а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей; б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости; в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы; г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости; д) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых способностей; е) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей.

Ловкость, быстрота, сила, выносливость – это физические качества, от уровня развития которых в решающей мере зависит, насколько человек способен осуществлять двигательную деятельность.

На развитие ловкости движений благоприятно влияют упражнения и методические приемы, которые совершенствуют восприятие ребенка своих движений. Этому способствуют также упражнения: броски и ловля предметов, метание в цель, упражнения с предметами, а также подвижные игры. Проявлением ловкости является и умение сохранять равновесие тела в движении и в статическом положении. Развитие этого качества достигается при помощи упражнений в равновесии.

Быстроту движений развивают при помощи упражнений скоростного характера: подвижные игры, эстафеты. Быстрота движений зависит от скорости протекания физиологических процессов в нервно-мышечном аппарате и центральных отделах нервной системы.

Для развития силы мышц используются динамические упражнения, не требующие дополнительного напряжения. Лучше применять упражнения и игры, выполнение которых требует кратковременных скоростно-силовых напряжений, например, метание, упражнения с набивными мячами, игры с применением этих упражнений и др.

Развитие выносливости средствами физкультуры достигается постепенным увеличением длительности физических нагрузок. Вследствие этого организм ребенка постепенно адаптируется к утомлению, приобретает способность выполнять движения длительное время и быстрее восстанавливать работоспособность. Нагрузку регулируют длительностью и интенсивностью выполнения упражнений средней трудности.

Учебный план программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в общеобразовательную программу	1	0,5	0,5	Входная диагностика уровня физической подготовленности
1.	Теоретический раздел	2	2	0	
1.1.	История развития и становления ГТО	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
1.2.	Развитие двигательных качеств и умений человека	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
2.	Раздел Формирование двигательных умений и навыков	54	3	51,5	
02.1	Общефизические упражнения	6	1	5,5	Текущий контроль
02.2	Беговая подготовка	11	0,5	10,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
02.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	6	-	6	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)

02.4	Техника метания	5	0,5	4,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
02.5	Техника прыжков	5	0,5	4,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
02.6	Упражнения на развитие гибкости	6	-	6	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
02.7	Упражнения на развитие силы	5	-	5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
02.8	Основы лыжной подготовки	10	0,5	9,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
3	Раздел Знания образовательно-познавательной направленности	5,5			
3.1.	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	0,5	0,5	-	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
3.2.	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	0,5	0,5	-	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
	Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)	5	-	5	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
	ИТОГО:	62,5	5,5	68	

Календарный учебный график

№ п/п	Тема	Дата проведения	
		План	Факт
1	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО		
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		

5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты		
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты		
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		

14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		

24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры		
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры		
26	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени		
27	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела		
28	Упражнения для профилактики плоскостопия		
29	Развитие гибкости		
30	Метание мяча		
31	Прыжок в длину с места		
32	Прыжок в длину с места		
33	Броски набивного мяча		
34	Броски набивного мяча		
35	Челночный бег		
36	Челночный бег		
37	Бег с ускорением на короткую дистанцию		
38	Бег с ускорением на короткую дистанцию		
39	Беговые упражнения с координационной сложностью		
40	Беговые упражнения с координационной сложностью		
41	Беговые упражнения		
42	Беговые упражнения		
43	Метание малого мяча на дальность		
44	Метание малого мяча на дальность		

45	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой		
46	Упражнения в прыжках в высоту с разбега		
47	Упражнения в прыжках в высоту с разбега		
48	Прыжок в высоту с разбега способом пере-шагивания		
49	Прыжок в высоту с разбега способом пере-шагивания		
50	Упражнения на развитие силы		
51	Упражнения на развитие координации дви-жений		
52	Упражнения на развитие ловкости		
53	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела		
54	Упражнения для профилактики плоскостопия		
55	Развитие гибкости		
56	Метание мяча		
57	Прыжок в длину с места		
58	Прыжок в длину с места		
59	Броски набивного мяча		
60	Закаливание организма		
61	Дыхательная и зрительная гимнастика		
62	Подготовка к сдаче норм ГТО		
63	Подготовка к сдаче норм ГТО		
64	Игровое занятие		
65	Лазанье по канату		
66	Лазанье по канату		
67	Игровое занятие «Пионербол»		
68	Игровое занятие «Футбол»		

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

Материально-технический ресурс:

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- кабинет, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Информационно-методический ресурс:

- комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу. И в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить ваше занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

Для занятий обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадка);
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Диагностика физической подготовленности учащихся

Ловкость, быстрота, сила, выносливость – это физические качества, от уровня развития которых в решающей мере зависит, насколько человек способен осуществлять двигательную деятельность.

На развитие ловкости движений благоприятно влияют упражнения и методические приемы, которые совершенствуют восприятие ребенка своих движений. Этому способствуют также упражнения: броски и ловля предметов, метание в цель, упражнения с предметами, а также подвижные игры. Проявлением ловкости является и умение сохранять равновесие тела в движении и в статическом положении. Развитие этого качества достигается при помощи упражнений в равновесии.

Быстроту движений развивают при помощи упражнений скоростного характера: бег подвижные игры с бегом, эстафеты. Быстрота движений зависит от скорости протекания физиологических процессов в нервно-мышечном аппарате и центральных отделах нервной системы.

Для развития силы мышц используются динамические упражнения, не требующие дополнительного напряжения. Лучше применять упражнения и игры, выполнение которых требует кратковременных скоростно-силовых напряжений, например, прыжки, метание, упражнения с набивными мячами, игры с применением этих упражнений и др. Развитие выносливости средствами физкультуры достигается постепенным увеличением длительности физических нагрузок. Вследствие этого организм ребенка постепенно адаптируется к утомлению, приобретает способность выполнять движения длительное время и быстрее восстанавливать работоспособность. Нагрузку регулируют длительностью и интенсивностью выполнения упражнений средней трудности.

Определение уровня физической подготовленности.

Тест 1 – «Бег 30 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота». Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке. Время фиксируется с точностью.

Тест 2 – «Челночный бег» (3 раза по 10 м). Тест позволяет оценить скоростную выносливость, стартовую скорость и ловкость, связанные с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения. Методика выполнения. Перед стартом занимает положение старта, при этом носок ноги должен находиться возле линии, без заступа на дистанцию. После команды «Марш» проводится разгон, пробег дистанции, торможение, касание линии или заступ и разворот с последующим стартом выполнения очередного этапа.

Тест 3 – «Прыжок в длину с места». Тест, способствующий развитию скоростно-силовых качеств. Методика проведения. Учащийся становится на линии старта так, чтобы носки ног не пересекали ее. Приседая и свободным взмахом рук вперед-вверх выполняет резкий толчок ногами. Приземление выполняется на две ноги. Замер результата производится от линии старта до пяток или пятки ноги. Если прыжок выполнен и допущено касание руками сзади, то замер результата проводится от линии старта до ближайшей к линии руки.

Тест 4 – «6-минутный бег». Тест предназначен для оценивания выносливости. Методика выполнения. Выполняется с общего старта, преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега.

Тест 5 – «Наклон вперед из положения стоя». Тест предназначен для определения уровня гибкости учащихся. Методика выполнения. Испытуемый становится на скамью, наклоняет туловище вперед – вниз, руки вниз. В качестве измерителя можно использовать линейку. Отсчет (нулевая отметка «0») ведут от цифры, находящейся на уровне стоп испытуемого. Выполняется три медленных наклона (ладони скользят вниз по линейке), четвертый наклон

– основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев.

Тест 6 – «Подтягивание». Тест оценивает силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса у мальчиков. Методика выполнения. Упражнение выполняется хватом сверху, руки на ширине плеч. Сгибание рук выполняется из положения «вис» до касания перекладины подбородком. Подтягивания, выполненные с неполным разгибанием или сгибанием рук, не засчитываются.

Тестирование проводится 2 раза в год в начале и конце года (в сентябре и мае)

Уровень физической подготовленности учащихся									
№	Физические способности	Контрольное упражнение (Проверочный тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7-8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9-10	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	7-8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9-10	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно силовые	Прыжок в длину с места, см	7-8	100	125-145	165-175	100	125-140	155
			9-10	120	130-150	185	120	135-150	160
4	Выносливость	1 километр, мин.	7-8	6,0	5,30	5,10	7,10	6,40	6,10
			9-10	5,50	5,20	5,0	7,0	6,30	6,0
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7-8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9-10	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6	Силовые	Подтягивание: (мальчики) кол-во раз	7-8	1	2-3	4			
			9-10	1	2-3	5			
		Подтягивание На низкой перекладине (девочки) Кол-во раз	7-8				3	6-10	14
			9-10				3	7-11	16

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) проводится в соревновательной обстановке в центрах тестирования. На этапах подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников – спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

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

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег на короткие дистанции проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым 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.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа 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 участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется 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 грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса 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 грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

Рывок гири. Для тестирования используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

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 испытания (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 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. 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 2 с.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Метание спортивного снаряда. Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 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.

Участники II – IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V – VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- Заступ за линию метания;
- Снаряд не попал в «коридор»;
- Попытка выполнена без разрешения судьи.

Плавание. Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти либо касаться дна ногами;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км. Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку – 3 мин. Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII – IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV – V, VII ступеней – 10 км, VI ступени – 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

Приложение 2

Нормативы ГТО

Возрастная группа от 6 до 8 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег на 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		6	6	7	6	6	7

Возрастная группа от 9 до 10 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90	9	12	20	7	9	15

	см (количество раз)						
	или сгибание или 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
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							

1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	355	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05

11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
-----	---	----	----	----	----	----	----

	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО	7	7	8	7	7	8

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Просвещение, 2016).
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
5. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016);
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.