

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 3»
МАОУ Лицей № 3

Согласовано

Утверждаю

Руководитель структурного подразделения

Директор МАОУ Лицей № 3

ФСК «Олимпиец»  Михалев А.В.



Е. В. Ильных

«31» августа 2020 г

Приказ № 251 от 01.09. 2020г.

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

«ГТО — путь к успеху»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Михалев Александр Викторович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

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

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

Настоящая программа разработана на основании:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная рабочая программа разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с рабочими программами «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы», «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы» и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Тип: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, модифицированная.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Сроки реализации программы: 1 год обучения, реализуется с 01.09.2020 года по 30.05.2021 года.

Объем программы: 105 часов. Количество часов в неделю – 6 часов , занятия проводятся три раза в неделю.

Рабочая программа разработана для учащихся 11-13 лет классов МАОУ Лицей № 3.

Данная рабочая программа составлена с учетом индивидуальных особенностей учащихся, в соответствии с их интересами, возможностями, а также интересами родителей.

Актуальность программы

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью программы дополнительного образования детей «Готов к труду и обороне».

Отличительные особенности программы: данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Адресат программы: учащиеся 4-11 классов, количество учащихся в группе 15 человек. Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (III ступень - возрастная группа 11-12 лет (4-6 классы), IV ступень – возрастная группа 13-15 лет (7-9 классы), V ступень - возрастная группа 16-17 лет (10-11 классы)).

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Учащиеся, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

Форма занятий: групповая (разновозрастная)

Режим занятий: 1 группа Вторник: 14.30-15.10, четверг: 14.30-15.10, суббота: 14.30-15.10

2 группа Вторник: 15.10-15.50, четверг: 15.10-15.50, суббота: 15.10-15.50

3 группа Вторник: 15.50-16.30, четверг: 15.50-16.30, суббота: 15.50-16.30

Цель:

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности через внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;

Задачи:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- проектирование и реализация деятельности по популяризации здорового образа жизни.

Программа учитывает следующие принципы:

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

Планируемые результаты реализации программы

Личностные:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность навыков общения и сотрудничества со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты:

- умение анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- умение ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности;
- умение организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Планируемые результаты выпускника:

- выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественно-качественных показателях физической подготовки;
- проектирование и организация ключевых общешкольных событий спортивной направленности.

Содержание программы:

Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) III, IV, V ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Формирование и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 30м, 60 м, 100м. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 30м, 60м, 100м.

Бег на 1,5км; 2 км; 3 км Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки) Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями. *Наклон вперед из положения стоя* Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения. *Прыжок в длину с разбега* Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча 150 г, гранаты на дальность Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча, гранаты «прямо-назад». Метание мяча, гранаты с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча, гранаты на технику. Метание мяча, гранаты на результат.

Стрельба из пневматической винтовки Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

Туристский поход с проверкой туристских навыков Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

Челночный бег 3х10 Челночный бег 5х10м, 10х10м. Стопорящий шаг.

Поднимание туловища из положения лежа на спине Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями перед грудью. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперед сидя на скамейке, ноги закреплены, руки с гантелями за головой (у затылка)

Спортивные мероприятия: в форме соревнований «Сильные, смелые, ловкие, умелые», «Богатырские забавы!», «А ну-ка, девочки!», общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы, «Мы готовы к ГТО».

Учебный план :

Раздел	Темы занятий	Количество часов
Основы знаний	Инструктаж по ТБ. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	2
	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	2
	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	2
Двигательные умения и навыки. Развитие	Бег 30м, 60м, 100м	10
	Бег на 1,5км; 2 км; 3 км	10
	Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)	6

двигательных способностей	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7
	Наклон вперед из положения стоя	6
	Прыжок в длину с разбега	6
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	6
	Метание мяча 150 г, гранаты на дальность	6
	Бег на лыжах	6
	Стрельба из пневматической винтовки	6
	Туристский поход с проверкой туристских навыков	8
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	6
	Челночный бег 3x10м, 5x10, 10x10	6
Спортивные мероприятия	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2
	«Богатырские забавы!», «А ну-ка, девочки!»	4
	Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы	2
	«Мы готовы к ГТО»	2
	ИТОГО:	105

Календарно- тематическое планирование:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Инструктаж по ТБ.	1	01.09.20
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	3
3	Наклон вперед из положения стоя. Бег 30м	1	5
4	Прыжок в длину с разбега. Бег 30	1	8
5	Бег 60м. Разгибание ног из упора присев	1	10
5	Бег 60м. Прыжки через барьеры.	1	12
6	Бег 60м. Упражнения с максимальной амплитудой	1	15
7	Бег 100м. Метание способом «из-за спины через плечо».	1	17
8	Бег 100м. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места	1	19
9	Бег 100м. роски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага.	1	22
10	Бег 100м. Разгибание ног из упора присев	1	24

11	Бег 60м. Прыжки через барьеры.	1	26
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	1	29
13	Бег на 3 км. Разгибание ног из упора присев	1	01.10.20
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	3
15	Наклон вперед из положения стоя. роски набивного мяча двумя руками из-за головы с разбега.	1	6
16	Прыжок в длину с разбега	1	8
17	Наклон вперед из положения стоя	1	10
18	Прыжок в длину с разбега	1	13
19	Наклон вперед из положения стоя	1	15
20	Прыжок в длину с разбега. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.	1	17
21	Бег на 1,5км. Упражнения с максимальной амплитудой	1	20
22	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	22
23	Бег на 2км. Метание способом «из-за спины через плечо».	1	24
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	27
26	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	1	29
27	Бег на 2 км. Челночный бег 10х10м	1	31
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	03.11.20
29	Наклон вперед из положения стоя. Формирование и содержание самостоятельных занятий.	1	5
30	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	7
31	Метание мяча 150 г, гранаты на дальность	1	10
32	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	12

33	Метание мяча 150 г, гранаты на дальность	1	14
34	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	17
35	Челночный бег 3x10м	1	19
36	Бег на 2 км. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	1	21
37	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	24
38	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	1	26
39	Бег на лыжах	1	28
40	Стрельба из пневматической винтовки	1	01.12.20
41	Бег на лыжах	1	3
42	Стрельба из пневматической винтовки	1	5
43	Бег на лыжах	1	8
44	Стрельба из пневматической винтовки	1	10
45	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	12
46	Челночный бег 3x10м	1	15
47	Стрельба из пневматической винтовки	1	17
48	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	19
49	Бег на 3 км	1	22
50	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	24
51	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	1	26
52	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	30
53	Бег на лыжах	1	12.01.21
54	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	14

55	Челночный бег 5x10 м	1	16
56	Бег на лыжах	1	19
57	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	21
58	Челночный бег 5x10	1	23
59	«Сильные, смелые, ловкие, умелые» - спортивный праздник	1	26
60	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	26
61	Наклоны туловища назад и вперед сидя на скамейке	1	30
62	Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях	1	02.02.21
63	Стрельба из пневматической винтовки	1	4
64	Подвижные игры и эстафеты с бегом	1	6
65	Встречная эстафета	1	9
66	Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа	1	11
67	Наклоны туловища назад и вперед сидя на скамейке	1	13
68	«Богатырские забавы!»- спортивные соревнования.	1	18
69	«Богатырские забавы!»	1	18
70	Бег на результат 30м, 60м.	1	20
71	Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.	1	25
72	Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более).	1	27
73	Ориентирование на местности по карте	1	02.03.21
74	Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа	1	4
75	Встречная эстафета	1	6
76	«А ну-ка, девочки!»	1	9
77	«А ну-ка, девочки!»	1	9

78	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1	13
79	Прыжки через препятствия.	1	16
80	Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.	1	18
81	Выполнение выстрела по мишени.	1	20
82	Подвижные игры и эстафеты с бегом	1	23
83	Выполнение выстрела по мишени.	1	25
84	Прыжки через препятствия.	1	27
85	Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более).	1	30
86	Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.	1	01.04.21
87	Бег на результат 30м	1	3
88	Подвижные игры и эстафеты с бегом	1	6
89	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	8
90	Метание мяча 150 г, гранаты на дальность	1	10
91	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	13
92	Метание мяча 150 г, гранаты на дальность	1	15
93	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	17
94	Туристский поход с проверкой туристских навыков	1	20
95	Туристский поход с проверкой туристских навыков	1	20
96	Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы	1	24
97	Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы	1	27
98	Туристский поход с проверкой туристских навыков	1	29
99	Туристский поход с проверкой туристских навыков	1	29

		й значок	й значок	й значок	й значок	й значок	й значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1	Бег на 1500м (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2	или бег на 2000м (мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золото	серебряны	бронзовы	золото	серебряны	бронзовы
		й значок	й значок	й значок	й значок	й значок	й значок
5	Челночный бег 3x10м (секунд)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	335	280	270	300	240	230
6.2	или прыжок в длину с места (см)	180	160	150	165	145	135
7	Метание мяча весом 150г (метров)	33	26	24	22	18	16

8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	46	36	32	40	30	28
9.1	Бег на лыжах 2км (мин:сек)	12:30	13:50	14:10	13:30	14:40	15:00
9.2	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	16:00	17:30	18:30	17:40	20:00	21:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	1:00	1:20	1:30	1:05	1:25	1:35
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	20	15	10	20	15	10
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	25	20	13	25	20	13
12	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5км	5км	5км	5км	5км	5км

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золото й значок	серебряны й значок	бронзовы й значок	золото й значок	серебряны й значок	бронзовы й значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	7	8	7	7

IV ступень

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золото й	серебряны й	бронзовы й	золото й	серебряны й	бронзовы й

		значок	значок	значок	значок	значок	значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золото	серебряны	бронзовы	золото	серебряны	бронзовы
		й значок	й значок	й значок	й значок	й значок	й значок
5	Челночный бег 3x10м (секунд)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	415	355	340	340	290	275
6.2	или прыжок в длину с места (см)	215	190	170	180	160	150
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	49	39	35	43	34	31

		(кол-во раз за 1 мин)					
8	Метание мяча весом 150г (метров)	40	34	30	27	21	19
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	16:30	17:40	18:50	19:30	21:30	22:30
9.2	или бег на лыжах 5км	27:00	29:15	30:00	-	-	-
9.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	14:30	16:00	16:30	17:00	18:30	19:30
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:55	1:15	1:25	1:03	1:20	1:30
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золото й значок	серебряны й значок	бронзовы й значок	золото й значок	серебряны й значок	бронзовы й значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	7

V ступень

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
№	Упражнение	золото	серебряны	бронзовы	золото	серебряны	бронзовы
		й	й	й	й	й	й
		значок	значок	значок	значок	значок	значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
№	Упражнение	золото	серебряны	бронзовы	золото	серебряны	бронзовы
		й	й	й	й	й	й
		значок	значок	значок	значок	значок	значок
5	Челночный бег 3x10м (секунд)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9

6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	440	385	375	345	300	285
6.2	или прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
8.1	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	35	29	27	-	-	-
8.2	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	20	16	13
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	-	-	-	17:00	19:00	20:00
9.2	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	24:00	26:10	27:30	-	-	-
9.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:30	18:00	19:00
9.4	или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек)	23:30	25:30	26:30	-	-	-
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:50	1:05	1:15	1:02	1:18	1:28
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	золото	серебряны	бронзовы	золото	серебряны	бронзовы
	й	й	й	й	й	й
	значок	значок	значок	значок	значок	значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	7

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1 Бег на короткие дистанции

Бег 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.

2 Бег на длинные дистанции

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

3.1 Подтягивание из вися на высокой перекладине

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения: 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 секунд исходное положение, 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 секунд исходного положения;
- 4) одновременное сгибание рук.

3.2 Рывок гири

Для тестирования используются гири массой 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.

3.3 Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: 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 исходное положение, 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 исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, 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 секунд исходного положения;
- 4) одновременное сгибание рук.

3.4 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

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 исходного положения: 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 исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, 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 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: 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 секунд.

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 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 2 секунд.

6.1 Прыжок в длину с разбега

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.

6.2 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

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: 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.

7 Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: 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 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

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.

8 Метание мяча и спортивного снаряда

Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. и спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр.

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 50-57 гр., участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

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

10 Плавание

Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах.

Стартуйте, в зависимости от предпочтений, с тумбочки, бортика или из воды.

Способ плавания - произвольный и не влияет на результаты оценки.

Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела.

В данном испытании запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести.

При плавании на 50 метров выполните поворот любым удобным способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами.

11 Стрельба

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.

Выстрелов -3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.

Сядьте за стол или встаньте около стойки. Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания. Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый. Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах!

Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе. Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча. Голову опустите на гребень приклада. Положение тела – спокойное и устойчивое.

После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек выводки винтовки и прицеливания.

Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок.

Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.

Методическое материалы:

Имеется дидактико-методическое оснащение:

учебники по физической культуре. Программа внеурочной деятельности для подготовки к сдаче нормативов ГТО. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок. Сеть интернет.

Список литературы:

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
- 2.«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
3. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974
4. 4. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П.Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян.
5. Рабочие программы «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы», «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы».

