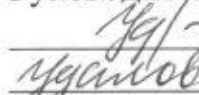


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11
С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ЭКОНОМИКИ И БИОЛОГИИ

РАССМОТРЕНО

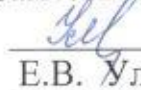
Руководитель ШМО


Удалова Т.И.

Протоколом №1 от 26.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР


Е.В. Ульянова

27.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Н.Н. Зуевская

30 августа 2021г.



Дополнительная общеобразовательная
программа

«Готов к труду и обороне (ГТО)»

Для детей: 5-9 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель:

учитель физической культуры
Крамарская А.С.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Готов к труду и обороне» составлена на основе законов: «Об образовании», «О физической культуре и спорте»; «Конвенции о правах ребёнка», с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.

Актуальность программы. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. в разделе V о создании новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 35 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 6 ч в неделю. В связи с наблюдающейся в настоящее время недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными стандартами на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи. На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

ГТО - это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Комплекс ГТО, утвержденный в 1939 году, сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране.

Отличительные особенности программы: данная программа является модифицированной, 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.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля.

Педагогическая целесообразность - Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК « ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного

воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Программа «Готов к труду и обороне» для учащихся 7-12 лет направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, 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.

Направленность программы – данная программа имеет физкультурно-оздоровительную, а также спортивную направленность.

Цель – развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера;

Условия реализации программы:

Возраст детей: 7-12 лет

Срок реализации программы:

Продолжительность занятий:

1 год обучения – 1 группа - 66 часов в год, итого 33 недели

количество учащихся в группе:

Режим проведения занятий: каждая группа - по 2 академических часа 1 раз в неделю

Условия набора детей:

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формы организации занятий

- фронтальная
- индивидуальная

Формы проведения занятий:

- типовое занятие,
- сдача норм ВФСК ГТО по ступени

Методы, используемые при проведении занятий:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- **Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО.
Для этой цели используются: рассказ, замечание, указание.
- **Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.
- **Практические методы:**
методы упражнений;
соревновательный

Ожидаемые результаты: Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), с целью подготовки учеников к сдаче норм ГТО.

Ученик будет знать:

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО»

Уметь:

- Владеть техникой бега на 60 м
- Прыгать в длину с разбега и в длину с места
- Подтягиваться, отжиматься
- Бегать на 1, 2 и на 3 км
- Метать мяч (снаряд)

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- Максимальный результат при сдаче норм ГТО

Способы проверки результатов освоения программы:

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,
- личные результаты кружковцев при сдаче норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

Формы подведения итогов реализации программы:

Участие воспитанников секции в сдаче нормативов ВФСК ГТО

Формы фиксации результатов:

- ведение журнала учёта работы кружка, грамоты и т.д.

Критерии оценки результативности освоения программы:

- фото и видеозапись;
- отзывы.

Содержательное обеспечение разделов программы

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

I СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

<i>ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3х10 м. (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	9,2 сек.	10,1 сек.	10,4 сек.
ДЕВОЧКИ	9,7 сек.	10,7 сек.	10,9 сек.
<i>БЕГ НА 30 м (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	5,9 сек.	6,7 сек.	6,9 сек.
ДЕВОЧКИ	6,2 сек.	7,0 сек.	7,2 сек.
<i>СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ (1 км)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	4 раза	3 раза	2 раза
ДЕВОЧКИ	-	-	-

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13 раз	6 раз	5 раз
ДЕВОЧКИ	11 раз	5 раз	4 раза
<i>СТИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	17 раз	9 раз	7 раз
ДЕВОЧКИ	11 раз	5 раз	4 раза
<i>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами
ДЕВОЧКИ	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	140 см	120 см	115 см
ДЕВОЧКИ	135 см	115 см	110 см
<i>МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ (кол-во попаданий)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	4 попадания	3 попадания	2 попадания
ДЕВОЧКИ	4 попадания	3 попадания	2 попадания
<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 1 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8.00 минут	8.30 минут	8.45 минут
ДЕВОЧКИ	8.30 минут	9.00 минут	9.15 минут

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 2 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<i>СМЕШАННОЕ ДВИЖЕНИЕ НА 1,5 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
для бесснежных районов страны			
<i>ПЛАВАНИЕ БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	15 м	10 м	10 м
ДЕВОЧКИ	15 м	10 м	10 м

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	8 видов испытаний	8 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	8 видов испытаний	8 видов испытаний	8 видов испытаний

КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО **

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	7 видов испытаний	6 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	7 видов	6 видов	6 видов испытаний

	испытаний	испытаний	
При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость			

II СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

<i>БЕГ НА 60 м (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	10,5 сек.	11,6 сек.	12,0 сек.
ДЕВОЧКИ	11,0 сек.	12,3сек.	12,9 сек.
<i>БЕГ НА 1 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	4.50 мин.	6.10 мин.	6.30 мин
ДЕВОЧКИ	6.00 мин.	6.30 мин.	6 .50 мин.
<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	5 раз	3 раза	2 раза
ДЕВОЧКИ	-	-	-

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ			
ДЕВОЧКИ	15 раз	9 раз	7 раз
<i>СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	16 раз	12 раз	9 раз
ДЕВОЧКИ	12 раз	7 раз	5 раз
<i>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами
ДЕВОЧКИ	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	290 см	220 см	190 см
ДЕВОЧКИ	260 см	200 см	190 см

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	160 см	140 см	130 см
ДЕВОЧКИ	150 см	130 см	125 см

МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 г (м)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	32 метра	27 метров	24 метра
ДЕВОЧКИ	17 метров	15 метров	13 метров
<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 1 (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	6.45 м	7.45 м	8.15 м
ДЕВОЧКИ	7.30 м	8.20 м	8.40 м

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 2 км (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<i>БЕГ НА 2 км. ПО ПРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<i>Для бесснежных районов города</i>			
<i>ПЛАВАНИЕ БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	50 м	25 м	25 м
ДЕВОЧКИ	50 м	25 м	25 м

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	8 видов испытаний	8 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	8 видов испытаний	8 видов испытаний	8 видов испытаний

КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО **

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	7 видов испытаний	6 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	7 видов испытаний	6 видов испытаний	6 видов испытаний
При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость			

III СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

<i>БЕГ НА 60 м (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	9,9 сек.	10,8 сек.	11,0 сек.
ДЕВОЧКИ	10,3 сек.	11,2 сек.	11,4 сек.
<i>БЕГ НА 1,5 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>

МАЛЬЧИКИ	7.10 мин.	7.55 мин.	8.35 мин
ДЕВОЧКИ	8.00 мин.	8.35 мин.	8.55 мин.

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>БЕГ НА 2 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	9.20 мин.	10.0 мин.	10.25 мин.
ДЕВОЧКИ	11.30 мин.	12.00 мин.	12.30 мин.
<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	7 раз	4 раза	3 раза
ДЕВОЧКИ	-	-	

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	17 раз	11 раз	9 раз
<i>СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	20 раз	14 раз	12 раз
ДЕВОЧКИ	14 раз	8 раз	7 раз
<i>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук
ДЕВОЧКИ	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	330 см	290 см	280 см
ДЕВОЧКИ	300 см	260 см	240 см

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	175 см	160 см	150 см
ДЕВОЧКИ	165 см	145 см	140 см
<i>МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 г (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	34 метра	28 метров	25 метров
ДЕВОЧКИ	22 метров	18 метров	14 метров
<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 2 (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>

МАЛЬЧИКИ	13.00 м	13.50 м	14.10 м
ДЕВОЧКИ	13.50 м	14.30 м	14.50 м

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 3 км (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени

<i>БЕГ НА 3 км. ПО ПРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени

Для бесснежных районов города

<i>ПЛАВАНИЕ БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	0.50 м	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	1.05 м	без учета времени	без учета времени

СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м
(очки)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	20 очков	15 очков	10 очков
ДЕВОЧКИ	20 очков	15 очков	10 очков

АЛЬТЕРНАТИВА

СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м
(очки)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	25 очков	20 очков	13 очков
ДЕВОЧКИ	25 очков	20 очков	13 очков

ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км
ДЕВОЧКИ	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	10 видов испытаний	10 видов испытаний	10 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	10 видов испытаний	10 видов испытаний	10 видов испытаний

КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО **

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
--	---------------	----------------	---------------

МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	7 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний

При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость

IV СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

БЕГ НА 60 м (сек.)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	8,7 сек.	9,7 сек.	10,0 сек.
ДЕВОЧКИ	9,6 сек.	10,6 сек.	10,9 сек.
БЕГ НА 2 КМ (мин.)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	9.00 мин.	9.30 мин.	9.55 мин.
ДЕВОЧКИ	11.00 мин.	11.40 мин.	12.10 мин.

АЛЬТЕРНАТИВА

БЕГ НА 3 КМ (мин)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени.
ДЕВОЧКИ	-	-	-
ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	10 раз	6 раз	4 раза
ДЕВОЧКИ	-	-	-

АЛЬТЕРНАТИВА

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	18 раз	11 раз	9 раз
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	15 раз	9 раз	7 раз
НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	достать пол ладонями	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук
ДЕВОЧКИ	достать пол ладонями	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА

МАЛЬЧИКИ	390 см	350 см	330 см
ДЕВОЧКИ	330 см	290 см	280 см

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	200 см	185 см	175 см
ДЕВОЧКИ	175 см	155 см	150 см
<i>ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	47 раз	36 раз	30 раз
ДЕВОЧКИ	40 раз	30 раз	25 раз
<i>МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 г (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	40 м	35 м	30 м
ДЕВОЧКИ	26 м	21 м	18 м
<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 3 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	16.30 мин.	17.45 мин.	18.45 мин.
ДЕВОЧКИ	19.30 мин.	21.30 мин.	22.30 мин.

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 5 км (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	26.00 мин.	27.15 мин.	28.00 мин.
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<i>КРОСС НА 3 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<i>Для бесснежных районов города</i>			
<i>ПЛАВАНИЕ БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	0.43 м	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	1.05 м	без учета времени	без учета времени
<i>СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м (очки)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	25 очков	20 очков	15 очков
ДЕВОЧКИ	25 очков	20 очков	15 очков

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м (очки)</i>			
---	--	--	--

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	30 очков	25 очков	18 очков
ДЕВОЧКИ	30 очков	25 очков	18 очков
ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км
ДЕВОЧКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний

КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО **

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний

При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость

V СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

<i>БЕГ НА 100 м (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13,8 сек.	14,3 сек.	14,6 сек.
ДЕВОЧКИ	16,3 сек.	17,6 сек.	18,0 сек.
<i>БЕГ НА 2 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	7.50 мин.	8.50 мин.	9.20 мин.
ДЕВОЧКИ	9.50 мин.	11.20 мин.	11.50 мин.

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>БЕГ НА 3 КМ (мин)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13.10 мин.	14.40 мин.	15.10 мин.
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13 раз	10 раз	8 раз
ДЕВОЧКИ	-	-	

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>РЫВОК ГИРИ 16 КГ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	35 раз	25 раз	15 раз
ДЕВОЧКИ	-	-	-
<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	19 раз	13 раз	11 раз
<i>СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	16 раз	10 раз	9 раз
<i>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13 см	8 см	6 см
ДЕВОЧКИ	16 см	9 см	7 см

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	440 см	380 см	360 см
ДЕВОЧКИ	360 см	320 см	310 см

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	230 см	210 см	200 см
ДЕВОЧКИ	185 см	170 см	160 см
<i>ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	50 раз	40 раз	30 раз
ДЕВОЧКИ	40 раз	30 раз	20 раз
<i>МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 700 г (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	38 м	32 м	27 м
ДЕВОЧКИ	-	-	-

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 500 г (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	21 м	17 м	13 м
<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 3 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>

МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	17.30 мин.	18.45 мин.	19.15 мин.
<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 5 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	23.40 мин.	25.00 мин.	25.40 мин.
ДЕВОЧКИ	-	-	-
<i>КРОСС НА 3 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<i>Для бесснежных районов города</i>			
<i>КРОСС НА 5 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	-	-	-
<i>ПЛАВАНИЕ НА 50 м (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	0.41 мин.	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	1.10 мин.	без учета времени	без учета времени
СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 10 м (очки)			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	25 очков	20 очков	15 очков
ДЕВОЧКИ	35 очков	20 очков	1 очков

АЛЬТЕРНАТИВА

СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 10 м (очки)			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	30 очков	25 очков	18 очков
ДЕВОЧКИ	30 очков	25 очков	18 очков
ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км
ДЕВОЧКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	11 видов	11 видов	11 видов испытаний

	испытаний	испытаний	
--	-----------	-----------	--

**КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ
ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО ****

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний

При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны
испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Часов теории	Часов практики
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	-
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Теоретическое занятие.	4	4	-
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Просмотр фильма и разбор техники выполнения сдачи норматива.	6	6	-
4	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО	40	4	36
5	Зачёт по сдаче норм ВФСК	12	-	12
6	Заключительное занятие (итоги года)	2	2	-
	Итого	66	18	48

Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

Тема 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации

Теория: Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) с 1-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Тема 3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО

Теория: Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

Тема 4. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО

Теория:

Практика:

1.Бег на 60 (100) м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м)

2.Бег на 1, 2 (3) км . Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

3.Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики).

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

4.Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).

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

5.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

6.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руки

7.Прыжок в длину в разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см(натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии , примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат .

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

8.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента) , установленное на расстоянии 1 м от места

отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту(верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

9.Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении(стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены \. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди , ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

Метание мяча (снаряда) на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю(перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Тема 5.

Зачёт по сдаче норм ВФСК

Практика: Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами

Тема 6. Заключительное занятие (итоги года)

Теория: Подведение итогов за учебный год.

Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы требуется: спортивный зал, школьный стадион с беговыми дорожками. Вспомогательное оборудование (коврики, мячи, стойки, снаряды)

Список литературы для педагога

1.Сборник нормативно-правовых документов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГБОУ «Балтийский берег» 2015

Список литературы для родителей и детей

1.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

2 .Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.

3. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2008 г.

4. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.

5.www.gto.ru