

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**ЗАО г.Североморск**

**«Средняя общеобразовательная школа № 5»**

Рассмотрено

На педагогическом совете

МБОУ ЗАО г. Североморск «СОШ № 5»

Протокол № 1 от 31.08.2023.

Приказ № 190-О/А от 31.08.2023

Утверждаю

Директор МБОУ

ЗАО г.Североморск « СОШ № 5»

\_\_\_\_\_ С.Ю.Темскова

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**«Я выбираю ГТО»**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Возраст обучающихся 9-17 лет**

Разработчик программы:

Орехова Анастасия Викторовна, учитель физической культуры

**п.г.т.Сафоново**

**2023 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>2</b>
<b>2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>8</b>
<b>3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>9</b>
<b>4. МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>14</b>
<b>5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>19</b>
<b>6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>22</b>
<b>8. ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>24</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Исторические сведения.**

История развития комплекса ГТО начинается вскоре после Великой Октябрьской Революции. Энтузиазм советских людей и их тяга к новому проявлялись во всех сферах: в культуре, труде, науке и спорте. В истории разработки новых методов и форм физического воспитания основную роль сыграл комсомол. Он инициировал создание Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне».

История создания комплекса ГТО началась в 1930 году, когда в газете «Комсомольская правда» было напечатано обращение, в котором предложили ввести Всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне». Предлагалось установить единые критерии для оценки физического состояния граждан. А тех, кто будет выполнять установленные требования — награждать значком. Данная инициатива быстро получила поддержку в широких кругах. Вскоре разработали программу ГТО и в марте 1931 года она была утверждена. Начали вести активную пропагандистскую деятельность ввели обязательные занятия во всех общеобразовательных школах, средних специальных, профессионально-технических и высших учебных заведениях, а также в милиции, в Вооруженных силах СССР и ряде других организаций.

Первоначально значок могли получить только мужчины старше 18 лет и женщины старше 17 лет. Среди мужчин и женщин выделялось по три возрастных категорий. Первый комплекс включал только одну степень, в которую входило 21 испытание. 5 из них носили практический характер. Они включали бег, прыжки, метание гранаты, подтягивание, плавание, умение грести, верховая езда и др. Теоретические испытания подразумевали знание основ физкультурного самоконтроля, истории спортивных достижений, оказание первой помощи.

Испытания проводились в селах, городах, деревнях, на предприятиях и в организациях. Комплекс имел высокую политическую и идейную направленность, условия для выполнения физических упражнений, входящих в нормативы были широкодоступными, его очевидная польза для здоровья, развития навыков и умений — все это быстро привело к тому, что он стал очень популярен, особенно среди молодежи. Уже в 1931 году 24 тысячи советских граждан получили значок ГТО.

Получившие значок могли поступить в специальное учебное

заведение по физкультуре на льготных условиях, а также обладали преимуществом в праве участвовать в физкультурных праздниках и соревнованиях всесоюзного, республиканского и международного уровней. Но на этом история ГТО в России не закончилась.

В 1932 году в комплексе «Готов к труду и обороне» появилась 2 ступень. В нее вошло 25 испытаний для мужчин, из которых было 22 практических и 3 — теоретических и 21 испытание для женщин. В 1934 году ввели комплекс испытаний по физической подготовке для детей.

После развала Советского Союза в 1991 году программа была забыта. Но, как оказалось, на этом история возникновения и развития комплекса ГТО не закончилась.

Возрождение произошло в марте 2014 года, когда вышел соответствующий указ Президента РФ. Комплекс планируется распространять по всем территориям России, задействовав все возрастные группы. А чтобы повысить мотивацию, для сдавших нормы ГТО собираются ввести бонусы. Абитуриентам обещают дополнительные баллы к результатам ЕГЭ, студентам — прибавку к стипендии, для работающего населения — бонусы в дополнение к зарплате и определенное количество дней, продлевающих отпуск. Таковы история и современность программы «Готов к труду и обороне, новый виток развития которой мы можем наблюдать.

### **ГТО сегодня.**

Сегодняшняя ситуация в мире несколько отличается от той, которая была при СССР, но развитие физически и морально здоровой нации никогда не будет обузой для любой, даже самой технологически продвинутой страны. Поэтому возврат к нормам ГТО достаточно эффективный прием подготовить молодёжь для жизни в непростых условиях современного мира, научить мыслить нестандартно, принимать различные решения в условиях, когда найти правильный путь оказывается весьма проблематично. Ведь эффективность этой системы подготовки уже была проверена ранее на поколении наших родителей и показала весьма неплохой результат.

Важно отметить, что в основе ГТО лежала весьма мощная идеология всеобщего привлечения молодежи к спортивной жизни. Здесь ориентировались не только на качественном увеличении определенных спортивных достижений, но и поиске скрытых талантов с тем, чтобы их развивать и подтягивать к таким самородкам остальных. Такой подход позволил за весьма короткое время

существенно увеличить количество физически здоровых, выносливых, психически стойких людей. Чтобы усилить эффект этой программы во всей стране была проведена мощнейшая пропаганда, смысл которой сводился к выделению и вознесению на пьедестал славы тех, кто проявлял активные шаги в ее реализации, достигал конкретных результатов, помогал другим в самосовершенствовании. Сама же программа была разработана таким образом, чтобы оптимально охватить все возрастные группы с тем, чтобы плавно ввести будущих участников в спорт без каких-либо пагубных последствий для их здоровья.

Сегодня, спустя два десятилетия от распада СССР, достигнутые в то время наработки по физическому развитию и воспитанию молодежи, снова становятся актуальными. Внедрение спортивной пропаганды нужно возрождать снова, правда, с некоторыми коррективами на современность. Это поможет существенно снизить детскую заболеваемость, алкоголизм и наркоманию и вернет нацию к правильному и результативному развитию во всех сферах ее существования.

**Нормативно-правовая база разработки и реализации программы:**

✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

✓ приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г.

№ 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

✓ постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

✓ постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

✓ письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015

№ 09-3242 «О направлении информации» вместе с

«Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

### **Нормативная база персонифицированного финансирования**

дополнительного образования в Мурманской области

✓ Концепция персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Мурманской области, утвержденная распоряжением Правительства Мурманской области от 06.03.2020 № 38-РП

✓ Правила персонифицированного финансирования Мурманской области, утверждённые приказом министерства образования науки Мурманской области от 19.03.2020 № 462

#### **Актуальность.**

В наши занятия физической культурой и спортом снова актуальны из-за прогрессирующего снижения уровня здоровья нашей молодежи. Большая часть людей, как правило, ведет малоподвижный образ жизни. Это приводит в результате к снижению функциональных возможностей, различным заболеваниям: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и др. Решение проблем со здоровьем, лежит в профилактике заболеваний путем занятием физической культурой.

**Новизна программы** заключается в том, что она предусматривает широкое использование на занятиях подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Повышению мотивации учащихся к занятиям по программе «Я выбираю ГТО» способствует и участие в соревновательной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа "Я выбираю ГТО" имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Адресат программы** - дети 9-17 лет. Принимаются дети, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Группы формируются, в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

**Цель занятий** –удовлетворение индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организация свободного времени.

**Задачи:**

Обучающие:

- сформировать жизненно важные двигательные умения;
- овладеть основами техники выполнения упражнений комплекса;
- повысить общую физическую подготовку и укрепить здоровье;
- создать положительное отношение у обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях;
- сформировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении различных видов испытаний.

Развивающие:

- развить двигательные функции, обогатить двигательный опыт;
- развить основные физические качества;

Воспитательные:

- сформировать здоровый образ жизни;
- привить стойкий интерес к занятиям спортом;
- выработать спортивный характер.
- адаптировать к жизни в обществе.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Уровень сложности:** «Стартовый уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Формы занятий:** очная

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования, спортивно-массовые мероприятия;
- тестирование.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 39 недель в условиях МБОУ ЗАТО г.Североморск «СОШ №5».

**Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 1 академический час (60 минут).

**Наполняемость групп:** 10-15 человек.

**Планируемые результаты.**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе занятия физической культурой и спортом. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно - значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Предметные результаты отражаются в развитии выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости, психологической устойчивости обучающегося.

**Формы подведения итогов реализации программы** - тестирование (контрольные нормативы по ОФП). Мониторинг результатов освоения осуществляется посредством сдачи контрольно-переводных нормативов. Периодичность мониторинга - 1 раз в 6 месяцев. Формой фиксации является протокол контрольно-переводных нормативов.



## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 39 недель, 1 час в неделю.

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие Физические качества Техника безопасности на занятиях	1	1		Беседа
2	Развитие быстроты (скоростных качеств)	38		38	Сдача контрольно-переводных нормативов.
3	Развитие выносливости	38		38	Сдача контрольно-переводных нормативов.
4	Развитие силы	38		38	Сдача контрольно-переводных нормативов.
5	Развитие скоростно-силовых качеств	38		38	Сдача контрольно-переводных нормативов.
6	Развитие гибкости	38		38	Сдача контрольно-переводных нормативов.
7	Развитие ловкости (координационных способностей)	38		38	Сдача контрольно-переводных нормативов.
8	Заключительное занятие	4		4	Сдача контрольно-переводных нормативов.
	Итого	233	1	232	

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **1. Вводное занятие. Физические качества. Техника безопасности на занятиях.**

Теория.

Понятие "Физическое качество" - это качество совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий;
- содействию развитию физических качеств.

Сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость – пять основных физических качеств. Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение.

Правила техники безопасности на занятиях.

#### **2. Развитие быстроты (скоростных качеств).**

Теория.

Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие для данных условий в отрезок времени с определенной частотой и интенсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладению более рациональной техникой движения.

Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, гонка за лидером и т.д.

Практика.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных стартовых положений (сидя, лежа и т.д.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (скорость вращения максимальная);
- рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения;
- имитационные упражнения с акцентировано-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

### **3. Развитие выносливости.**

Теория.

Выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. А уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем больше выносливость.

Это качество необходимо при длительном беге, ходьбе на лыжах и при выполнении более кратковременных упражнений скоростного и силового характера.

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интервальные, а также контрольный (или соревновательный) методы тренировки. Каждый из методов имеет свои особенности и используется для совершенствования тех или иных компонентов выносливости в зависимости от параметров применяемых упражнений. Варьируя виды упражнений (ходьба, бег, лыжи, плавание, упражнения с отягощением или на снарядах, тренажёрах и т.д.), их продолжительность и интенсивность (скорость движений, мощность работы, величину отягощений), количество повторений упражнения, а также продолжительность и характер отдыха (или восстановительные интервалов), можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.

Практика.

Упражнения для развития выносливости.

### **4. Развитие силовых качеств.**

Теория.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее

сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Методы развития силовых качеств. Виды общеразвивающих упражнений.

Практика.

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа.

4. Статические упражнения в изометрическом режиме.

5. Упражнения в особых условиях внешней среды.

6. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов.

### **5. Развитие скоростно-силовых качеств.**

Теория.

Скоростно-силовые качества – это способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

Методы развития силовых качеств.

Практика.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

### **6. Развитие гибкости.**

Теория.

Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, махов и вращений. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками и т.д. Одним из показателей гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без, выполняемые с большой амплитудой, различные виды ходьбы и бега длинными шагами, прыжки в шаге и на месте и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения. Выполнение упражнений

на растягивание с большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 -2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на 2 группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны), маховые и фиксированные, без отягощения, с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития гибкости должны выполняться в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

Практика.

Упражнения для развития гибкости.

### **7. Развитие ловкости (координационных способностей).**

Теория.

Ловкость – способность человека овладеть новыми двигательными навыками, производить сложные действия в меняющихся условиях времени и пространства, точно рассчитывать свои действия во времени и пространстве.

Методы развития ловкости. Виды общеразвивающих упражнений.

Практика.

Упражнения для развития ловкости:

1. Кувырки вперед и назад в группировке, боком (вправо и влево).
2. Кувырок прыжком.
3. Переворот в сторону.
4. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и др. (при правильной технике и тактике игр).
5. Прыжок через скакалку (на одной, обеих ногах, с двойным оборотом скакалки при одном подскоке, со скрещением рук впереди и

т.д.).

6. Подбрасывание и ловля набивного мяча в положениях стоя, сидя и лёжа.

7. Различные подвижные игры, требующие значительного развития ловкости.

**8. Заключительное занятие. Сдача контрольно-переводных нормативов.**



## Контрольно-переводные нормативы для различных возрастных групп

№	Возраст	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
	9-10 лет						
1	Бег на 30 м (с)	6.2	6.0	5.4	6.4	6.2	5.6
	Бег на 60 м (с)	11. 9	11. 5	10.4	12. 4	12.0	10.8
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	13 0	14 0	160	12 0	130	150
	или прыжок в длину с разбега (см)	21 0	22 5	285	19 0	200	250
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
6	Челночный бег 3*10 м (с)	9.6	9.3	8.5	9.9	9.5	8.7

№	Возраст	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
	11-12 лет						
1	Бег на 30 м (с)	5.7	5.5	5.1	6.0	5.8	5.3
	Бег на 60 м (с)	10. 9	10. 4	9.5	11. 3	10.9	10.1
2	Подтягивание из виса 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 и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	15 0	16 0	180	13 5	145	165
	или прыжок в длину с разбега (см)	27 0	28 0	335	23 0	240	300
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	23	36	46	28	30	40
6	Челночный бег 3*10 м (с)	9.0	8.7	7.9	9.4	9.1	8.2

№	Возраст	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
	13-15 лет						
1	Бег на 30 м (с)	5.3	5.1	4.7	5.6	5.4	5.0



	Бег на 60 м (с)	9.6	9.2	8.2	10.6	10.4	9.6
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
	или прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
6	Челночный бег 3*10 м (с)	8.1	7.8	7.2	9.0	8.8	8.0

№	Возраст 16-17 лет	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	4.9	4.7	4.4	5.7	5.5	5.0
	Бег на 60 м (с)	8.8	8.5	8.0	10.5	10.1	9.3
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
	или прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
6	Челночный бег 3*10 м (с)	7.9	7.6	6.9	8.9	8.7	7.9

Примечание:

Контрольные нормативы считаются выполненными спортсменом, если норматив засчитан более чем в 70 % заданных упражнений.

Условия выполнения видов испытаний ВФСК ГТО.

1. Бег на 30 и 60 м выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.

2. Бег на 400 м, 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, и 3000 м дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.

3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.

7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.

9. Упражнения выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и

финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

## 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При реализации Программы используются урочные и неурочные формы проведения занятий.

Под формами занятий физическими упражнениями понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы — урочные и неурочные.

Урочные формы — это занятия, проводимые преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся.

Неурочные формы — это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др.

Методика построения занятия.

При проведении занятий учитель физической культуры и обучающиеся строго придерживаются его структуры, которая состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части занятия создается рабочая обстановка, проводится ознакомление занимающихся с намеченным содержанием урока, создается соответствующая психологическая установка и положительное эмоциональное состояние, дается четкое представление о содержании основной части занятия: объеме, интенсивности и распределении тренировочных нагрузок и проводится разминка, обеспечивающая преодоление периода вработывания организма. Разминка переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок.

В основной части занятия решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного

характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

В заключительной части занятия создаются условия для обеспечения постепенного снижения функциональной активности и приведения организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние.

При проведении занятий использованы такие методы развития физических качеств как равномерный, интервальный, переменный, круговой, игровой и соревновательный. Средствами развития физических качеств являются физические упражнения.

### Учебно-тематическое планирование

№	Тема занятий	Описание примерного содержания занятий
1	Вводное занятие Физические качества Техника безопасности на занятиях	Построение. Ознакомление занимающихся с намеченным содержанием урока. Теоретическое изложение материала по теме занятия. Техника безопасности во время проведения занятий. Опрос. Подведение итогов.
2	Развитие быстроты (скоростных качеств)	Построение. Ознакомление занимающихся с намеченным содержанием урока. Подготовка организма обучающихся к выполнению повышенных физических нагрузок (разминка). Выполнение упражнений для развития скоростных качеств (основная часть). Выполнение упражнений для обеспечения постепенного снижения функциональной активности и приведения организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние (заминка). Подведение итогов.
3	Развитие выносливости	Построение. Ознакомление занимающихся с намеченным содержанием урока. Подготовка организма обучающихся к выполнению повышенных физических нагрузок (разминка). Выполнение упражнений для развития выносливости (основная часть). Выполнение упражнений для обеспечения постепенного снижения функциональной активности и приведения организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние (заминка). Подведение итогов.
4	Развитие силы	Построение. Ознакомление занимающихся с намеченным содержанием урока. Подготовка организма обучающихся к выполнению повышенных физических нагрузок (разминка). Выполнение упражнений для развития силы (основная часть). Выполнение упражнений для обеспечения постепенного снижения функциональной активности и приведения организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние (заминка). Подведение итогов.
5	Развитие скоростно-силовых качеств	Построение. Ознакомление занимающихся с намеченным содержанием урока. Подготовка организма обучающихся к выполнению повышенных физических нагрузок (разминка). Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств (основная часть). Выполнение упражнений для обеспечения постепенного снижения функциональной активности и приведения организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние (заминка). Подведение итогов.

6	Развитие гибкости	<p>Построение. Ознакомление занимающихся с намеченным содержанием урока. Подготовка организма обучающихся к выполнению повышенных физических нагрузок (разминка).          Выполнение упражнений для развития гибкости (основная часть).          Выполнение упражнений для обеспечения постепенного снижения функциональной активности и приведения организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние (заминка).          Подведение итогов.</p>
7	Развитие ловкости (координационных способностей)	<p>Построение. Ознакомление занимающихся с намеченным содержанием урока. Подготовка организма обучающихся к выполнению повышенных физических нагрузок (разминка).          Выполнение упражнений для развития ловкости (основная часть).          Выполнение упражнений для обеспечения постепенного снижения функциональной активности и приведения организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние (заминка).          Подведение итогов.</p>
8	Заключительное занятие	<p>Построение. Ознакомление занимающихся с намеченным содержанием урока. Подготовка организма обучающихся к выполнению повышенных физических нагрузок (разминка). Сдача контрольно-переводных нормативов (основная часть). Подведение итогов.</p>

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Работа коллектива МБОУ ЗАТО г.Североморск «СОШ №5» направлена на создание комфорта, уюта, положительного эмоционального настроения обучающихся. Материально - техническое оснащение и оборудование, пространственная организационная среда соответствует санитарно-гигиеническим требованиям. Условия труда и жизнедеятельности обучающихся отвечают требованиям охраны труда.

Материально-техническая база периодически претерпевает преобразования, трансформируется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет педагогам организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, созданию положительного психологического климата в группах, а также всестороннему развитию личности каждого ребенка.

Для занятий есть необходимый инвентарь:

- скакалки;
- гимнастические скамьи;
- мячи (футбольный, баскетбольный);
- шведская стенка;
- набивные мячи.

## **7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Реализацию программы осуществляет учитель физической культуры. Один раз в пять лет проводится аттестация учителей в целях установления квалификационной категории на основе профессиональной деятельности. Один раз в три года учитель проходит повышение квалификации. Минимальные требования для образования учителя физической культуры – среднее специальное образование.



## 8. ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамович Д.В. Занятия физической культурой по месту жительства как фактор влияния на физическую подготовленность детей и подростков при выполнении нормативов комплекса ГТО [Текст] / Д. В. Абрамович, В. Ю. Лебединский, Э. Г. Шпорин // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №1. - С. 103.
2. Бариев М.М. Становление и развитие комплекса ГТО в СССР и современной России [Текст] / М. М. Бариев, Р. А. Юсупов, В. М. Ермолаев // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №1. - С. 94-96.
3. Воронов А. Проблемы и перспективы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" в республике Карелия [Текст] / А. Воронов // Вестник Российского Международного Олимпийского Университета. - 2016. - №2(19). - С. 46-51.
4. Воронов А.М. V Международный конгресс учителей физической культуры под девизом "ГТО в школу!" [Текст] / А. М. Воронов // Физическая культура в школе. - 2016. - №2. - С. 31-33.
5. Дуркин П.К. Воспитание у школьников интереса к физической культуре [Текст] / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура в школе. - 2016. - №3. - С. 36-42.
6. Жораева О.П. Нормативы комплекса ГТО VI ступени и физическая подготовленность студентов-юношей [Текст] / О. П. Жораева, В. Г. Королев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1. - С. 61-63.
7. Зуев В.Н. О конверсии правового вектора в комплекс ГТО для синергетического эффекта отраслевой государственной идеологии 1931-2015 гг [Текст] / В. Н. Зуев, П. Г. Смирнов // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №5. - С. 46-49.
8. Колунин Е.Т. Готовность легкоатлетов 9-10 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО [Текст] / Е. Т. Колунин, Н. Е. Аксенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1. - С. 38-39.
9. Костикова Г.В. Реализация комплекса ГТО в общеобразовательных организациях [Текст] / Г. В. Костикова, С. С. Михайлов, А. С. Фетисов // Физическая культура в школе. - 2016. - №4. - С. 28.
10. Кузнецов В.С. Организационно-методические основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО в стрельбе [Текст] / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий // Физическая культура в школе. - 2016. - №2. - С. 55-63.
11. Куцаев В.В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса

ГТО [Текст] / В. В. Куцаев // Физическая культура в школе. - 2016. - №4. - С. 18-23.

12. Куцаев В. В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО [Текст] / В. В. Куцаев // Физическая культура в школе. - 2016. - №3. - С. 20-26.

13. Куцаев В. В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО [Текст] / В. В. Куцаев // Физическая культура в школе. - 2016. - №2. - С. 39-46.

14. Куцаев В. В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО [Текст] / В. В. Куцаев // Физическая культура в школе. - 2016. - №1. - С. 10-15.

15. Парфенова Л. А. Перспективы участия во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО людей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Л. А. Парфенова, И. Н. Тимошина // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №5. - С. 75.

16. Пашин А. А. Структурно-динамические характеристики ценностного отношения студенческой молодежи к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [Текст] / А. А. Пашин, А. М. Васильева // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №6. - С. 30-32.

17. Погадаева А. Я. Внедрение ВФСК ГТО в сельском муниципальном образовании [Текст] / А. Я. Погадаева, Н. Г. Проскурякова // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №6. - С. 17.

18. Разработка веб-портала для подготовки студентов к тестированию по нормам ГТО [Текст] / Р. С. Наговицын [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №1. - С. 39-42.

19. Роль студенческого спортивного клуба в популяризации комплекса "Готов к труду и обороне" [Текст] / Ю. А. Дорогова [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №2. - С. 48-50.

20. Синявский Н. И. Готовность выпускников образовательных школ г. Сургута к выполнению норм комплекса ГТО [Текст] / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №3. - С. 12-13.

21. Шатохин А. Г. Готовность студентов к сдаче норм ВФСК "Готов к труду и обороне" [Текст] / А. Г. Шатохин, Н. С. Бутыч // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №5. - С. 17.

22. Щеголев В. А. Служебно-прикладная направленность занятий физической культурой и спортом со студентами как способ формирования их готовности к выполнению норм и требований ГТО [Текст] / В. А. Щеголев, А. Ю. Липовка, А. В. Коршунов // Теория и

практика физической культуры. - 2016. - №6. - С. 21-23.

### Университетская библиотека ONLINE

1. Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет». - Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. - 80 с.: ил., табл., схем.; То же [Электронный ресурс]. - URL: [://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640).

2. Ланда, Б.Х. Туристский поход с проверкой приобретенных навыков: организация, подготовка и проведение: учебно-методическое пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань : Познание, 2017. - 52 с. : табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-8399-0503-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364177](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364177)(13.10.2016).

3. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2019.

3. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань : Познание, 2017. - 66 с. : табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174) (13.10.2016).

4. Хорошевский, А. 100 знаменитых символов советской эпохи / А. Хорошевский. - Харьков : Фолио, 2018. - 510 с. - (100 знаменитых). - ISBN 978-966-03-43740; То же [Электронный ресурс]. URL: [://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=222920](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=222920) (13.10.2016).

4. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 2015.

5. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 2015.

6. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987

7. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 2015.

## Литература, рекомендуемая к прочтению обучающимся

1. Куцаев В.В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО [Текст] / В. В. Куцаев // Физическая культура в школе. - 2016. - №4. - С. 18-23.
2. Куцаев В.В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО [Текст] / В. В. Куцаев // Физическая культура в школе. - 2016. - №3. - С. 20-26.
3. Куцаев В.В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО [Текст] / В. В. Куцаев // Физическая культура в школе. - 2016. - №2. - С. 39-46.
4. Куцаев В.В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО [Текст] / В. В. Куцаев // Физическая культура в школе. - 2016. - №1. - С. 10-15.

# КАК ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ГТО



Коллективная  
заявка



Персональная  
заявка



Обратиться  
к учителю  
физкультуры



Обратиться  
к родителям



Регистрация на сайте



- Фестиваль ГТО
- Центры тестирования  
Москомспорта
- Образовательные  
организации  
Департамента Образования



Проверить свои данные  
в личном кабинете



Получение Знака ГТО