

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сосновский центр образования»
Приозерского района Ленинградской области

**Рассмотрена и рекомендована
к утверждению**
Протокол педагогического совета
№ 2 от «22 » февраля 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора №133 от
«28» февраля 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно- спортивной направленности**

«Навстречу ГТО»

**Возраст обучающихся 7-17 лет
Срок реализации 1 год**

Составитель: Афанасьев Д.Н.
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Сосново
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1 раздел

1.Пояснительная записка	2
1.2. Цели и задачи	5
1.3.Учебно-тематический план	6
.Содержание программного материала	7
1.3.1. Теоретическая подготовка	
1.3.2. Общефизическая подготовка	
1.3.3. Специальная физическая подготовка	
1.3.4. Техническая подготовка по видам спорта	
1.3.5. Подвижные игры	
1.4. Ожидаемые результаты	11
Раздел 2.	
2.1. КУГ	12
2.2. Материально-техническое обеспечение	13
2.3. Форма аттестации.....	13
2.4. Оценочные материалы	14
2.5. Воспитательный блок	14
2.6. Методическое обеспечение	17
2.7. Список литературы	19
Приложения	20

1 раздел

«Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка.

Введение

Сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни. Поэтому обострилась проблема поиска наиболее эффективных путей формирования потребности в ЗОЖ учащихся средствами физической культуры. В марте 2014 г Президентом Российской Федерации был подписан Указ о возрождении Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее ВФСК ГТО), который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Комплекс ГТО включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (плавание, бег на лыжах, метание). Успешность выполнения каждым обучающимся 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

Направленность программы по содержанию является физкультурно- спортивной, по функциональному назначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – краткосрочной подготовки. Разработана на основе нормативных документов в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в области образования, локальными актами муниципального общеобразовательного учреждения «Сосновский центр образования» (далее МОУ «Сосновский ЦО»)

Новизна программы. Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из видов спорта: лёгкой атлетики, плавания, лыжного спорта.

Актуальность. Принимая во внимание более чем 20-летнюю паузу в вопросах развития

массовых форм физкультурно - спортивного движения с момента прекращения действия комплекса ГТО 1988 года, особую актуальность приобретают новые формы и методы организации работы. В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально - волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет

способствовать участию в выполнении нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

В нормативной части программы изложены условия для реализации программы, включают учебный план - график расчета учебных часов на период обучения с учетом материально-технической базой и т.п.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально - волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Отличительные особенности программы и новизна

Программа разработана с учётом следующих принципов:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех взаимодействие сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической 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.

Форма обучения Форма обучения – очная, возможно дистанционное обучение язык преподавания : русский (родной). Форма занятий : аудиторная. При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Технологии, методы и формы обучения: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение нормативов ВФСК ГТО, участие в различных соревнованиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно- коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;
- самостоятельная подготовка.

Дополнительные формы :

- летний-оздоровительный лагерь «СОЮЗ»
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины ,соревнования и др.)

Адресат .

Программа предполагает занятия с детьми с 7 до 17 лет, с 1 по 11 класс, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребёнка, выданная лечебным учреждением по месту жительства.

Учебные группы формируются по возрастным группам, в соответствии с возрастными ступенями Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 1 год из расчета 36 недель Учебная работа планируется из расчета 4-х часов в неделю: из них 1 час на общефизическую подготовку, 1 час на техническую подготовку по видам спорта, 1 час на легкоатлетическую или лыжную подготовку (в зависимости от погодных условий) и 1 час на игровую деятельность. Продолжительность занятия 2 часа по 45 минут.

1.2. Цели и задачи.

Данная программа разработана с целью развития общей физической подготовки и укрепления здоровья занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

обучающие:

- формировать у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создать положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубить знания, расширить и закрепить двигательные умения и навыки, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

развивающие:

- развить основные физические способности (качеств) и повысить функциональные возможности организма;
- обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развить коммуникативные качества и умения работать в команде.

воспитательные:

- воспитать нравственные и эстетические качества личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

1.3. Учебно-тематический план.

№	тема	всего	теория	практика	Форма контроля и аттестации
1	Введение. теория	8	8		Опрос, тестирование
2	ОФП	22	2	20	Анализ выполнения упражнений тестирование
3	СФП	22	4	18	тестирование
4	Техническая подготовка по видам спорта	56	6	50	Анализ выполнения
5	Подвижные игры	24		24	Соблюдение правил
6	Контрольные испытания	4		4	Сдача нормативов
7	Тестирование	8		8	Сдача нормативов
	итого	144	20	124	

Содержание программного материала

Процесс подготовки можно разделить на теоретическую, общефизическую, развитие прикладных навыков, подвижные игры. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены генеральной задачей - развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма.

Тема Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико - тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

1. Тема. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды.

2. Тема. Комплекс ГТО.

История Советского комплекса ГТО. ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

3. Тема. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

4. Тема. Гигиенические знания и навыки

Гигиена. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

5. Тема. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия

Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия.

Тема Общефизическая подготовка

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал; Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время

движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и

согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната.

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. 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. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный по 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-от 1 до 3 км, для

юношей от 1 до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах на

длинные дистанции. Прыжки на скакалке. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Тема Специальная физическая подготовка

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Кроссовая подготовка: бег по переменной местности 500 - 2 - км. Бег по переменной местности на время 10-15 - 20 минут. Бег по стадиону на выносливость 1:2:3 км на время 5-10-15-10 минут. Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

Тема: Техническая подготовка по видам спорта:

Плавание

Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками и т.д.; передвижение по дну ногами с помощью гребковых движений руками; погружение под воду с открытыми глазами, задержав дыхание, передвижение под водой; дыхательные упражнения, погружение под воду с выдохом, вдох-выдох на поверхности воды, вдох кролем на груди; о положения о разминках положения рук, в сочетании с дыханием, с гребковыми движениями рук.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «кроль»:

- 1) плавание с помощью движений ногами и с различным положением рук
- 2) плавание на спине с помощью одновременного гребка до бедер двумя руками
- 3) плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочередных гребков руками.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «брасс»:

- 1) плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках;
- 2) плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием;
- 3) плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два затем одно движение ногами).

Старты из воды толчком от стенки бассейна. Повторное проплывание дистанций 25, 50м произвольным способом с уменьшающим интервалом отдыха.

Лыжные гонки

Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным

упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжным ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции: положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Упражнения направленные на формирование техники движений. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с низкого старта. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3XЮ м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3XЮ м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

Бег на средние и длинные дистанции: Обучение технике бега по дистанции с заданной скоростью. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. Бег на дистанции 100 м, 200 м, 400 м, 1000 м. Бег на 2 км, 3 км.

Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность. Разбег (предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами. Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча (снаряда) способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Бег с мячом (снарядом) 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.

Прыжки: разбег, отталкивание, полёт, приземление.

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

Тема : Подвижные игры

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метание) видов движений: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Перестрелка», «Рэгби», «снайперы», «Мяч соседу», «Удочка», «воробьи и вороны», «Ловля оленей», «Русская лапта», «Весёлые старты».

Эстафеты (легкоатлетические, гимнастические, с предметами) «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и (расстояние 15— 20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м). т.д.

Подвижные игры на воде: «Кто дальше проскользит» (скольжение -на груди и на спине), «Торпеды» (скольжение на груди с движением ногами кролем), «Кто быстрее» (плавание кролем на груди с доской в руках и без доски), «Кто дальше проплывёт» (проплыть

любым способом наибольшее расстояние), эстафетное плавание (желательно поперёк бассейна) — 12—15 м. Игры в зимний период: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда». Спортивные игры: Баскетбол, Бадминтон, Мини-футбол

1.4.Предполагаемые результаты.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, выполнение нормативов комплекса ГТО на знак отличия, соответствующего возрастной ступени.

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

Знать- что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

Уметь - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Иметь навык- приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

Раздел 2

Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года

Этапы образовательного процесса		
Начало учебного года	01 сентября	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Первое полугодие	01.09-31.12	17 недель
Второе полугодие	10.01-31.05	19 недель
Продолжительность занятия	2 по 45 минут	
Окончание учебного года	31 мая	

Каникулы

Зимние каникулы	28.12-08.01
Летние каникулы	01.06 -31.08

Праздничные дни

Начало / Конец	Название
23 февраля	День защитника Отечества
8 марта	Международный женский день
1 мая	День Труда
9 мая	День Победы
4 ноября	День народного единства

Диагностика

1. Входящий контроль с целью предварительного выявления уровня в начале учебного года - **вторая неделя сентября**
2. текущий (тематический) контроль: осуществляется в процессе усвоения учебного материала по прохождению темы
3. Итоговый контроль **третья неделя мая** для проверки знаний, умений и навыков по усвоению дополнительной общеразвивающей программы.

Примерное распределение количества часов в течение года в соответствии с расписанием

График распределения часов

сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
16	18	16	14	14	16	18	18	14

План график.

№	тема	всего	09	10	11	12	01	02	03	04	05
	теория	8	2	2	2	2					
	ОФП	22	2	2	4	2	2	4	2	2	2
	СФП	22	2	2	2	4	4	2	2	2	2
4.	Техническая подготовка по видам спорта	56	4	10	2	2	8	8	12	6	2
	Подвижные игры	24	4	2	4	2		2	2	6	4
	Контрольные испытания:	4	2								2
	тестирование	8			2	2				2	2
	всего	144	16	18	16	14	14	16	18	18	14

2.2. Материально-техническое обеспечение:

Материально – технические условия.

Для полноценной работы по программе комплекса ГТО занятия проводятся в школьном малом спортивном зале и на открытой спортивной площадке прилегающей к территории школы;

пришкольный стадион (пришкольную площадку), где расположены легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину с разбега, секторы для метания малого мяча и гранаты на дальность;

спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания; гранаты 500 и 700 г; флажки разметочные на опоре; конусы (пластиковые); мишени для метаний; гантели наборные; гири 16 кг, стенки и скамейки гимнастические; перекладины гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные; перекладины навесные; маты гимнастические; рулетки измерительные (10, 50 м); секундомеры; нагрудные номера; лыжный инвентарь

2.3. Форма аттестации

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 7-18 лет.

Формы контроля и подведение итогов реализации программы.

В течение года проводятся три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

1. Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и проверки качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов по ОФП

2. Промежуточный контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обученности обучающихся и коррекции деятельности обучающихся для улучшения физических показателей. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.

3. Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

2.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы определены в нормативах ВФСК ГТО. По итогам сдачи нормативов обучающимся вручается золотой, серебряный, бронзовый значок. Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами.

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО.

2.5 .Воспитательный блок.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных, успешных и здоровых граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе, в команде;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы, команды;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль, инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание детей формируется через указание и разъяснение правил поведения на учебном занятии, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример преподавателя.

Основной в работе преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности обучающихся, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля, за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и

Освобождающими преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- контроль, за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, чествование победителей, с привлечением родителей;
- систематический контроль за успехами обучающихся.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание, как в учебном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Педагог должен побуждать обучающихся к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, но и дома. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, участие в различных акциях создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

В воспитательной деятельности педагог должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и педагога должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий, радоваться успехам своих учеников и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно заниматься физической культурой дополнительно.

Направление I. «Здоровьесберегающее воспитание» (спортивно- оздоровительная работа)

Цель: использование педагогических технологий и методических приемов для демонстрации учащимся значимости физического и психического здоровья человека. Воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения.

Задачи:

- формировать у воспитанников культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- знакомить обучающихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья.

Направление VI. «Гражданско – патриотическое воспитание»

Гражданско-патриотическое воспитание, ориентированное на воспитание у обучающихся гордости и уважения к истории, уважения и стремления к сохранению и развитию традиций страны, города ДОО

Цели патриотического воспитания:

- Воспитание у учащихся чувства патриотизма;
- Развитие интереса и уважения к истории и культуре своего и других народов.

Задачи:

- формировать осознанное отношение к Отечеству, его прошлому, настоящему и будущему на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- развивать гражданственность и национальное самосознание учащихся;

- создать условия для реализации каждым учащимся собственной гражданской позиции

№ п/п	Наименование мероприятий	Форма проведения	Сроки исполнения	Ответственные исполнители
1	День здоровья	Массовое мероприятие	сентябрь	Зам ВР
2	Знакомство с нормативами ГТО	Таблица Оформление уголка ГТО	сентябрь	Афанасьев Д.Н.
3	Спортивные мероприятия, посвященные Дню поселка	турнир	Ноябрь	Зав. отделом
4.	Из истории развития спорта в поселка, достижения, выпускники	Экскурсия в комнате спорта МОУ «Сосновский ЦО	октябрь	
5	Зажги свечу», посвященная снятию Блокады Ленинграда	акция	январь	Зам ВР
6	Массовое мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	Соревнования между командами	Февраль	Зав. отделом
7.	Общешкольный День здоровья	Массовое мероприятие	Февраль	Зав. отделом
8	День защиты детей	Спортивные мероприятия	1 июня.	Зав. отделом
9	Веселые старты	эстафеты	Октябрь апрель	Афанасьев Д.Н.
10	Фестиваль ГТО	Массовое мероприятие	май	Приозерск центр тестирования
11	Из истории ГТО	Беседа, презентация	сентябрь	Афанасьев Д.Н.
12	Гигиена спортсмена	беседа	октябрь	Афанасьев Д.Н.
13	Работа с родителями Беседа, консультация	Требования к спортивной одежде Регистрация на сайте	сентябрь	Афанасьев Д.Н.

2.6 Методическое обеспечение программы.

Успешное решение образовательных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической

подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Применяются так же игровой, соревновательный метод и метод круговой тренировки.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Для четкого планирования учебно-тренировочного процесса работу можно разделить на этапы.:

1 этап – общеподготовительный

Основными формами тренировки являются комплексные занятия по физической подготовке:

- общеразвивающие упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры.

Одновременно проводятся занятия по технической подготовке:

- занятия по плаванию;
- занятия по лыжной подготовке.

Продолжительность этого этапа с постепенным увеличением общего объёма тренировочных нагрузок и в меньшей степени с повышением их интенсивности

зависит от физического состояния обучающихся .

II этап– основной

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои физические способности, необходимо определить целесообразную последовательность проведения тестирования. Перед тестированием участники проводят индивидуальную или общую разминку под руководством учителя физической культуры (инструктора по физической культуре, педагога дополнительного образования) либо самостоятельно. Следует начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточный период отдыха между выполнением нормативов.

Наиболее оптимальной является такая последовательность проведения испытаний (двигательных тестов): бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени комплекса; прыжки в длину с места толчком двумя ногами, в длину с разбега; тестирование в силовых упражнениях; бег на 1; 1,5; 2; 3 км; плавание; бег на лыжах; стрельба. Во время проведения тестирования следует обеспечить необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья школьников.

III. Соревновательный период

В этом периоде, определяемом календарём спортивно-массовых мероприятий. На протяжении всего соревновательного периода обучающийся продолжает совершенствовать физические качества, техническое мастерство, а также осуществлять психологическую подготовку. Организация спортивных соревнований, контрольных прикидок по программе комплекса ГТО

Спортивные соревнования следует включать в календарь спортивно- массовых мероприятий с указанием сроков и места проведения, участников и ответственных по следующей форме:

Можно продумать возможность объединения видов испытаний программы комплекса ГТО в различные многоборья. Соревнования по плаванию или по лыжным гонкам ,целесообразно планировать 1 раз в год. Проверка полученных знаний и умений осуществляется непосредственно во время тренировочных походов.

Организация соревнований зависит от числа участников, наличия спортивной базы, опыта проведения соревнований. Готовиться к соревнованиям необходимо заранее, чтобы их проведение не занимало слишком много времени. Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

IV.Переходный период

Этим периодом оканчивается годичный цикл подготовки и начинается переход к активному отдыху обучающихся. В данный период постепенно проводят снижение физической нагрузки, однако необходимо предусматривать сохранение общей физической подготовки за счёт активного отдыха

2.7.Список литературы.

Основная литература

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. –М.: Советский спорт, 2003.
4. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с.

Дополнительная литература

1. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999.
2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
5. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
6. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулума» Мурманск, 2007
8. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
10. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1999
11. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические

рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с..

12.ПьянзинА.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004

13.Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Константинова Ю.С.). М.: Советский спорт, 2005.

14.Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион»

Приложение

Календарное планирование

№	Тема	Дата план	Дата факт	примечание
Сентябрь 16 часов				
1	Тема. Физическая культура и спорт в России.	02.09		Инструктаж по ТБ опрос
2	ОФП	07.09		
3	СФП	09.09		Анализ выполнения
4	Подвижные игры	14.09		
5	Техническая подготовка легкая атлетика, бег	16.09		Анализ выполнения
6	Техническая подготовка бег	21.09		
7	Подвижные игры	23.09		Анализ выполнения
8	Техническая подготовка. бег	26.09		
Октябрь 18 часов				
1	Сведения из истории Комплекс ГТО	03.10		
2	СФП	07.10		
3	СФП	12.10		Анализ игры
4	Техническая подготовка. Метание	14.10		
5	Техническая подготовка. прыжки	19.10		Анализ игры
6	Подвижные игры	24.10		
7	Подвижные игры	26.10		Анализ игры
8	Техническая подготовка	28.10		
9	Контрольные испытания	31.10		Пробное тестирование
Ноябрь 16 часов				
1	ОФП	07.11.		
2	СФП	14.11		
3	Техническая подготовка	16.11		
4	Техническая подготовка	18.11		Анализ
5	Техническая подготовка	21.11		
6	Техническая подготовка	23.11		
7	Подвижные игры	25.11.		Анализ
8	Подвижные игры	28.11.		
Декабрь 14 часов				

1	ОФП	05.12		
2	ОФП	07.12.		Анализ
3	СФП	12.12.		
4	Техническая подготовка лыжи	14.12.		Анализ
5	Техническая подготовка лыжи	16.12.		
6	Подвижные игры	19.12.		
7	Подвижные игры	23.12		
Январь – 14 часов				
1	ОФП	16.01		
2	СФП	18.01		
3	СФП	20.01		
4	Техническая подготовка лыжи	23.01		Анализ
5	Техническая подготовка плавание	25.01		
6	Техническая подготовка плавание	27.01.		
7	Техническая подготовка	30.01		Анализ
Февраль 16 часов				
1	ОФП	01.02		
2	СФП	06.02		
3	СФП	08.02		
4	Техническая подготовка	10.02		Анализ
5	Техническая подготовка	17.02.		Анализ
6	Подвижные игры	20.02		
7	Подвижные игры	22.02		
8	Подвижные игры	27.02		
Март -18 часов				
11	ОФП	03.03		
2	СФП	06.03		
3	СФП	10.03.		
4	Техническая подготовка кросс	15.03		Анализ
5	Техническая подготовка кросс	17.03		
6	Техническая подготовка легкая атлетика	24.03		
7	Подвижные игры	27.03		
8	Подвижные игры	29.03		Анализ
Апрель 18 часов				
1	ОФП	03.04		
2	СФП	07.04		Анализ
3	СФП	10.04		
4	Техническая подготовка	12.04		
5	Техническая подготовка	17.04		
6	Техническая подготовка	19.04		Анализ
7	Подвижные игры	24.04		
8	Подвижные игры	28.04		Анализ
9	Тестирование			
Май 14 часов				
1	ОФП	05.05		
2	СФП	08.05		Анализ

3	СФП	10.05		
4	Техническая подготовка	15.05		
5	Техническая подготовка	19.05		
6	Подвижные игры	22.05		
7	Подвижные игры	24.05		







Возрастная группа от 6 до 8 лет

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

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30

	(мин, с)						
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		6	6	7	6	6	7







Возрастная группа от 9 до 10 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

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

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО	7	7	8	7	7	8
--	---	---	---	---	---	---

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	355	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья»	13	20	25	13	20	25

12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО	7	7	8	7	7	8







Возрастная группа от 13 до 15 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (с)	15.20	14.50	13.00	—	—	—
3.	Подтягивание из виса лежа 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 или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03

11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		7	8	9	7	8	9

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	—	—	—	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (с)	15.00	14.30	12.40	—	—	—
3.	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 рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	—	—	—
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из	36	40	50	33	36	44

	положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)						
--	--	--	--	--	--	--	--

8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	—	—	—	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	—	—	—	19.00	18.00	16.00
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	—	—	—
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		7	8	9	7	8	9