



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»
города Новотроицка Оренбургской области**

**РАССМОТРЕНО
И СОГЛАСОВАНО**

Методический совет

Протокол № 1 от 30.08 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

Е.В. Махова

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
социально-гуманитарной направленности
«ГТО – путь к здоровью»
(творческое объединение «ГТО – путь к здоровью»)**

***Возраст учащихся – 9 – 17 лет
Срок реализации программы – 1 год***

Автор составитель: Граб Дарья Александровна,
педагог дополнительного образования

Новотроицк – 2024г.

№	Раздел	Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Направленность (профиль) программы	4
1.1.2	Актуальность программы	5
1.1.3	Отличительные особенности программы	6
1.1.4	Адресат программы	6
1.1.5	Объем и срок освоения программы	6
1.1.6	Формы обучения и реализации программы	6
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса	6
1.1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	7
1.2	Цель и задачи программы	7
1.3	Содержание программы	8
1.3.1	Учебный план	8
1.3.2	Содержание учебного плана	10
1.4	Планируемые результаты	13
1.4.1	Личностные результаты	13
1.4.2	Метапредметные результаты	14
1.4.3	Предметные результаты	14
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1	Календарный учебный график	15
2.2	Условия реализации программы	15
2.2.1	Материально-техническое обеспечение	15
2.2.2	Информационное обеспечение	17
2.3	Формы аттестации	17
2.4	Оценочные материалы	17
2.5	Методические материалы	18
4	Список литературы	25
	Приложения	
	Приложение 1 Календарный-учебный график (1 год обучения)	27
	Приложение №2 Анкета №1 «Выявление отношения к занятиям физической культурой и спортом»; Анкета №2. Мотивация учащихся к занятиям физической культуры.	38
	Приложение №3 Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	43
	Приложение №4 Нормативы ГТО	48
	Приложение №5 Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.	56

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО-путь к здоровью» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).
- Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10)
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);
- Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «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» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд.VI.

«Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

– Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)» города Новотроицка Оренбургской области № 2099-п от «02» ноября 2015 года;

– Положение о дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе МАУДО СДЮТурЭ (утверждено методическим советом МАУДО СДЮТурЭ от 20.03.2020, протокол № 4);

– Уставом МАУДО СДЮТурЭ;

– Учебного плана Правил внутреннего распорядка, инструкций по технике безопасности МАУДО СДЮТурЭ.

1.1.1 Направленность (профиль) программы

Направленность программы – социально - гуманитарная, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения.

При составлении программы мы опирались на общенаучное положение, что сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

1.1.2 Актуальность программы

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Возрождение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Программа построена так, что часть материала учащиеся изучают самостоятельно. При этом идет развитие познавательных и двигательных навыков.

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу учащихся оптимальной, творческой, интересной. В процессе занятий так же формируются важные качества личности учащихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

1.1.4 Адресат программы

Программа адресована детям от 9 до 17 лет.

Младший школьный возраст (9-11 лет) это период становления двигательной базы ребенка, формирования его основных двигательных качеств, формирование осознанной потребности к занятиям физическими упражнениями.

Подростковый возраст (11-17 лет), называют переходным от детства к юности. Этим объясняются сложность и противоречивости характера, поведения и развития, за что этот возраст в педагогическом отношении иногда считается трудным.

1.1.5 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения. 1 год – 216 часов.

Режим занятий – 6 часов в неделю (три раза – по два часа)

1.1.6 Формы обучения и реализации программы

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая.

1.1.7 Особенности организации образовательного процесса

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от условий деятельности объединения.

Для обучения принимаются все желающие. К подготовке и выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра в школе.

В группе могут заниматься 12-15 человек.

1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Сроки освоения дополнительной образовательной программы подготовки учащихся составляет 36 недель за курс обучения, 216 часов в год. В том числе:

- теоретическое обучение – 53 часа
- практические занятия – 163 часа

Максимальный объем учебной нагрузки 6 часов в неделю.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: развитие общей физической подготовки и укрепление здоровья учащихся; достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретение навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

обучающие:

- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;
- развивать основные физические способности (качества);
- получить основные знания и комплексе ГТО;
- сформировать умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями

развивающие:

- развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

- развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развивать быстроту реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развивать согласованность работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

воспитательные:

- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекать к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.
-

3. Содержание программы

3.1.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. Правила по технике безопасности Основы личной гигиены Краткий исторический очерк развития комплекса «ГТО» Ступени современного «ГТО» Входная диагностика Экскурсия по тренировочным объектам	3	3	-	Тестовые задания Беседа Диагностика Наблюдение Самоанализ
	Раздел №1 Общая физическая подготовка	51	12	39	Педагогическое наблюдение, Анализ спортивных достижений. Сдача контрольных нормативов Самоанализ
1.1.	Сбор исходных показателей физической подготовленности. Техника бега на короткие дистанции Бег на 30м. – работа рук, ног, корпуса	10	2	8	
1.2.	Круговая тренировка на развитие быстроты, координации. Бег на 30 – 60 м. в сочетании с дыханием.	8	2	6	
1.3.	Интервальная тренировка – чередование скорости бега.	4	1	3	
1.4.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60 метров.	2	0	2	
1.5.	Бег на короткие дистанции на результат	2	0	2	

1.6.	Круговая тренировка на развитие выносливости, гибкости Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	8	2	6	Спортивные и подвижные игры.	
1.7.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Бег 2000м., 3000м., Бег 2000м., 3000м. в сочетании с дыханием	3	1	2		
1.8.	Круговая тренировка на развитие выносливости, быстроты. Бег на результат.	4	1	3		
1.9.	Обучение финальному усилию в метании гранаты с места. Обучение разбегу в метании гранаты	4	1	3		
1.10	Круговая тренировка на развитие сил. Метание гранаты с разбега на дальность. Метание в полной координации на дальность	6	2	4		
Раздел №2 Лыжная подготовка		39	7	32		Сдача контрольного норматива
2.1.	Работа попеременным ходом палками	6	1	5		
2.2.	Перемещение на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 3000м., 5000м.	7	2	5		
2.3.	Круговая тренировка на развитие выносливости. Работа рук и ног коньковым ходом	10	2	8		
2.4.	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	8	2	6		
2.5.	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности	8	0	8		
Раздел №3 Специальная физическая подготовка		123	31	92	Сдача контрольного норматива	
3.1.	Круговая тренировка на развитие силы, выносливости, координации. Прыжки с потягиванием колен о груди на месте и с продвижением	6	2	4		
3.2.	Прыжки через скамейку в длину и высоту	8	2	6		

3.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	16	4	12	
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	12	2	10	
3.5.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	8	2	6	
3.6.	Прыжок в длину с разбега - одинарный, тройной.	12	3	9	
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	10	2	8	
3.8.	Метание мяча 150 г, гранаты 500-700 г на дальность	14	4	10	
3.9.	Стрельба из пневматической винтовки	16	6	10	
3.10.	Контрольное тестирование	12	3	9	
3.11.	Итоговое занятие	9	1	8	
Итого:		216	53	163	

1.3.2. Содержание общеобразовательной программы

Вводное занятие (3 часа).

Теория: Техника безопасности. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно - тренировочной деятельности.

Раздел №1 Общая физическая подготовка (51 час).

Теория (12 часов). Сбор исходных показателей физической подготовленности. Техника бега на короткие дистанции. Понятие техники выполнения бега на 30 метров. Понятие техники выполнения бега на 60 метров. Техника низкого старта. Техника бега. Техника финиша. Интервальная тренировка – чередование скорости бега. Ускорение 30, 60 м. Круговая тренировка на развитие выносливости, гибкости, быстроты. Техника бега на длинные дистанции. Бег на результат. Обучение финальному усилию в метании гранаты с места. Обучение разбегу в метании гранаты.

Практика (39 часов). Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением **30-40** м. Высокий старт **5-10** м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег **10, 20, 30** м с хода (с предварительного разгона **8-10** м) на время. Бег на результат **60** м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки»

(дистанция **30 м**), «Встречная эстафета» (расстояние **20-25 м**), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса **25-30 м**). Повторный бег на **200 м** (время пробегания дистанции **60- 65 с**). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег **300 м** - ходьба **200 м** - бег **350 м** - ходьба **150 м** - бег **400 м** - ходьба **100 м**. Повторный бег с равномерной скоростью **4-5 мин (ЧСС 150-160 уд./мин)**. Бег **2000 м** «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям.

Раздел №2. Лыжная подготовка (39 часов).

Теория (7 часов) Понятие техники передвижения на лыжах. Виды ходов. Работа попеременным ходом с палками. Перемещение на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 3000м, 5000м.

Практика (32 часа) Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200-250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500-800 м с соревновательной скоростью. Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».

Раздел №3. Специальная физическая подготовка (123 часа).

Теория (31 часов) Круговая тренировка на развитие силы. Метание гранаты с разбега на дальность. Метание в полной координации на дальность. Понятие техники выполнения бега на 2 км. Техника и тактика во время бега. Понятие равномерного бега, бега «по раскладке». Понятие техники подтягивания на перекладине из виса, техники подтягивания из виса лежа. Техника подготовительных упражнений. Понятие техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Техника подготовительных упражнений. Понятие техники наклона из положения стоя с прямыми ногами на полу. Техника подготовительных упражнений. Понятие техники прыжка в длину с разбега. Техника разбега, толчка, полета и приземления. Понятие техники прыжка с места толчком двумя ногами. Техника толчка, полета, приземления. Понятие техники метания снаряда. Способы держания снаряда. Техника разбега, броска. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире.

Практика (92 часа) Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на

согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой **30-40** см, установленное на расстоянии 1-1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии **260** см (девочки) и **290** см (мальчики). Прыжки в длину с разбега 8—10 шагов на результат. Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага. Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в

задержке дыхания и удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спуска курка). Выполнение выстрелов по мишени «белый лист».

Контрольное тестирование (12 часов).

Теория (3 часа). Правила сдачи контрольных нормативов. Правила по технике безопасности. Анализ и разбор ошибок.

Практика (9 часов). Сдача контрольных нормативов.

Итоговое занятие (9 часов).

Теория (1 час) Подведение итогов учебного года.

Практика (9 часов) Проведение мастер-класса. Награждение лучших игроков. Индивидуальные рекомендации.

1.4 Планируемые результаты

Предметные результаты

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

Метапредметные результаты

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

- развитие согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Личностные результаты

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

**Блок №2 «Календарный учебный график реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ГТО - путь к здоровью»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных часов	Зимние каникулы	Летние каникулы	Продолжительность занятий	Время/ периодичность занятий	Кол-во учебных недель
1 год	10.09.2024	31.05.2025	216	30.12.24-08.01.25	31.05.25-31.08.25	45 мин. (1 ак. час)	3 раза в неделю по 2 часа	36

Основная часть календарного учебного графика программы «ГТО - путь к здоровью» оформлена в Приложении 1 к программе.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

Материально-технический ресурс:

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

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;

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

Информационно-методический ресурс:

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

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

Требования к одежде для занятий:

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

Для занятий обычно требуется два вида формы:

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

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

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

Требования, к обуви:

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

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

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

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

2.2.2 Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

2.3. Формы аттестации

Важным звеном является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, 2000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, сгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища, метание мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Тестирование по выполнению нормативов должно проводиться в процессе тренировки на заключительном занятии раздела.

1. Анкетирование – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся.

3. Текущий контроль - тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

2.4. Оценочные материалы

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, включёнными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных

физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая аттестация

Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.

- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.
- Выполнение нормативов комплекса ГТО.

2.5. Методическое обеспечение

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения;
- игровые технологии (общие и расширенные формы);
- обучение в сотрудничестве;
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относится рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы физической подготовки

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - ***непрерывных и интервальных***.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в общеобразовательную программу	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, <i>Практические:</i> пробные учебные занятия, направленные на выполнение нормативов комплекса ГТО	Видеоматериал, иллюстрации.	Учебный кабинет	Тестирование уровня теоретических знаний
Теоретический раздел	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видеопоказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Учебный кабинет	Тестирование уровня теоретических знаний
Формирование двигательных умений и навыков	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития физических качеств
Общефизические упражнения	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального,	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности

		дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	качеств.		и, текущий контроль развития ФК
Беговая подготовка	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, спортивный стадион	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития физических качеств
Техника метаний	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, спортивный стадион	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Техника прыжков	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, спортивный стадион	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК

Упражнения на развитие гибкости	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Упражнения на развитие силы	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Основы лыжной подготовки	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, лыжный стадион	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Туристическая подготовка (основные туристические навыки)	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, туристическая тропа, туристическая трасса	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль

					развития ФК
Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.	Раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств и контролю физической нагрузки.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь,	Тестирование уровня теоретических знаний
Основы техники безопасности в процессе выполнения физических упражнений.	Объяснение, практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.	Раздаточный материал по технике безопасности при выполнении физических упражнений	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня теоретических знаний
Контрольно-физкультурные мероприятия (итоговая аттестация)	Образовательно-тренировочное Соревновательное	Организация и проведение спортивных соревнований, Фестивалей, организация выполнения нормативов комплекса ГТО.	Методические рекомендации по проведению соревнований, Методические рекомендации по выполнению нормативов комплекса ГТО	Оборудованный спортивный зал, спортивный стадион	Результаты спортивных соревнований.

Список литературы

Для педагога

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, 2014.
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, 2014.
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, 20303.
4. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2015. –112 с.

Для детей

1. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.
2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010
6. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
7. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010
8. ПьянзинА.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014

9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
10. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2010.
12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

Список интернет–ресурсов: www.gto.ru/

Календарный учебный график
1 первого года обучения

	Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1.	10.09.24 2 гр., 4 гр.	2 часа	Вводное.	Беседа	с/з СОШ №16	Наблюдение, диагностика
	11.09.24 1 гр., 3 гр.					
2.	13.09.24 2 гр., 4 гр.	2 часа	Вводное ОФП	Беседа	с/з СОШ №16	Опрос, Наблюдение
	14.09.24 1 гр., 3 гр.					
3.	14.09.24 2 гр., 4 гр.	2 часа	ОФП. Сбор исходных показателей	Опрос, Наблюдение	с/з СОШ №16	Анализ спортивных достижений
	16.09.24 1 гр., 3 гр.					
4.	17.09.24 2 гр., 4 гр.	2 часа	ОФП. Техника бега на короткие дистанции, бег 30м.	Лекция	с/з СОШ №16	Наблюдение
	18.09.24 1 гр., 3 гр.					
5.	20.09.24 2 гр., 4 гр.	2 часа	ОФП. Бег 30м.	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	21.09.24 1 гр., 3 гр.					
6.	21.09.24 2 гр., 4 гр.	2 часа	ОФП. Бег 30м. – работа рук	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	23.09.24 1 гр., 3 гр.					
7.	24.09.24 2 гр., 4 гр.	2 часа	ОФП. Бег 30м. – работа ног, корпуса.	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	25.09.24 1 гр., 3 гр.					
8.	27.09.24 2 гр., 4 гр.	2 часа	ОФП. Круговая тренировка на развитие быстроты	Лекция, практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	28.09.24 1 гр., 3 гр.					
9.	28.09.24 2 гр., 4 гр.	2 часа	ОФП . Круговая тренировка на развитие координации	Лекция, практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	1.10.24 1 гр., 3 гр.					
10.	30.09.24 2 гр., 4 гр.	2 часа	ОФП. Бег 30м. – в сочетании с дыханием	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	2.10.24 1 гр., 3 гр.					
11.	4.10.24 2 гр., 4 гр.	2 часа	ОФП. Бег 60м. – в сочетании с дыханием	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	5.10.24					

	1 гр., 3 гр.					
12.	5.10.24 2 гр., 4 гр	2 часа	ОФП. Интервальная тренировка – чередование скорости бега	Лекция, практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	7.10.24 1 гр., 3 гр.					
13.	8.10.24 2 гр., 4 гр	2 часа	ОФП. Интервальная тренировка ускорение 30 и 60м.	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Самоанализ
	9.10.24 1 гр., 3 гр.					
14.	11.10.24 2 гр., 4 гр	2 часа	ОФП. Кросс по пересеченной местности	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	12.10.24 1 гр., 3 гр.					
15.	12.10.24 2 гр., 4 гр	2 часа	ОФП. Бег на короткие дистанции (30,60 м.)	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	14.10.24 1 гр., 3 гр.					
16.	15.10.24 2 гр., 4 гр	2 часа	ОФП. Круговая тренировка на развитие выносливости	Лекция, практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	16.10.24 1 гр., 3 гр.					
17.	18.10.24 2 гр., 4 гр	2 часа	ОФП Круговая тренировка на развитие гибкости	Лекция, практическое занятие	с/з СОШ №16	Самоанализ
	19.10.24 1 гр., 3 гр.					
18.	19.10.24 2 гр., 4 гр.	2 часа	ОФП. Техника бега на длинные дистанции 500-1000м.	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	21.10.24 1 гр., 3 гр.					
19.	22.10.24 2 гр., 4 гр.	2 часа	ОФП .Техника бега на длинные дистанции 1000 – 1500м.	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	23.10.24 1 гр., 3 гр.					
20.	25.10.24 2 гр., 4 гр.	2 часа	ОФП. Техника бега на длинные дистанции 2000м. и 3000м.	Лекция, практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	26.10.24 1 гр., 3 гр.					
21.	26.10.24 2 гр., 4 гр.	2 часа	ОФП.Техника бега на длинные дистанции2000м. и 3000м. в сочетании с дыханием	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	28.10.24 1 гр., 3 гр.					
22.	01.11.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	ОФП. Техника бега на длинные дистанции2000м. и 3000м. в	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	02.11.24 1 гр.,3 гр.					
23.	02.11.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	ОФП .Техника бега на длинные дистанции2000м. и 3000м. в	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	04.11.24 1 гр.,3 гр.					

24.	05.11.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	ОФП. Обучение усилию в метании гранаты	Лекция, практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	06.11.24 1 гр.,3 гр.					
25.	08.11.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	ОФП .Обучение разбегу в метании гранаты	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	09.11.24 1 гр.,3 гр.					
26.	09.11.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	ОФП. Метание гранаты с разбега на дальность	Лекция, Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	11.11.24 1 гр.,3 гр.					
27.	12.11.24 2 гр.,4	2 часа	ОФП .Метание в полной координации на дальность	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	13.11.24 1 гр.,3 гр.					
28.	15.11.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	СФП Прыжки с подтягиванием колен о груди на месте	Лекция	с/з СОШ №16	Наблюдение
	16.11.24 1 гр.,3 гр.					
29.	16.11.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	СФП Прыжки с подтягиванием колен с продвижением	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	18.11.24 1 гр.,3 гр.					
30.	19.11.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	СФП Круговая тренировка на развитие силы и выносливости	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	20.11.24 1 гр.,3 гр.					
31.	22.11.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	СФП. Прыжки через скамейку в длину	Лекция	с/з СОШ №16	Наблюдение
	23.11.24 1 гр.,3 гр.					
32.	23.11.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	СФП. Прыжки через скамейку в длину	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	25.11.24 1 гр.,3 гр.					
33.	26.11.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	СФП Прыжки через скамейку в высоту	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	27.11.24 1 гр.,3 гр.					
34.	29.11.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	СФП. Прыжки через скамейку в высоту	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	30.11.24 1 гр.,3 гр.					
35.	30.11.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	СФП. Техника потягивания из виса на перекладине	Лекция	с/з СОШ №16	
	2.12.24 1 гр.,3 гр.					

36.	03.12.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	СФП. Техника потягивания из виса на перекладине	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	4.12.24 1 гр.,3 гр.					
37.	06.12.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	СФП. Техника потягивания из виса на перекладине	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	7.12.24 1 гр.,3 гр.					
38.	07.12.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	СФП. Техника потягивания из виса на перекладине	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	9.12.24 1 гр.,3 гр.					
39.	10.12.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	СФП Техника потягивания из виса лежа на низкой перекладине	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	11.12.24 1 гр.,3 гр.					
40.	13.12.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	Лыжная подготовка. Работа попеременным ходом	Лекция, Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	14.12.24 1 гр.,3 гр					
41.	14.12.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	Лыжная подготовка. Работа попеременным ходом	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	16.12.24 1 гр.,3 гр					
42.	18.12.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	Лыжная подготовка. Работа попеременным ходом	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение Самоанализ
	19.12.24 1 гр.,3 гр					
43.	19.12.24 2 гр.,4 гр.	2 часа	Лыжная подготовка. Техника перемещения на лыжах по пересеченной местности	Лекция, Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	21.12.24 1 гр.,3 гр					
44.	22.12.24 2 гр.,4	2 часа	Лыжная подготовка Техника перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	23.12.24 1 гр.,3 гр					
45.	25.12.24 2 гр.,4	2 часа	Лыжная подготовка Техника	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение

	26.12.24 1 гр.,3 гр		перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 3000м.			
46.	26.12.24 2 гр.,4	2 часа	Лыжная подготовка Техника перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение Самоанализ
	28.12.24 1 гр.,3 гр					
47.	29.12.24 2 гр.,4гр.	2 часа	Лыжная подготовка. Круговая тренировка	Лекция	с/з СОШ №16	Опрос, Наблюдение
	30.12.24 1 гр.,3 гр					
48.	08.01.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Лыжная подготовка. Круговая тренировка на развитие выносливости	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	10.01.25 2 гр.,4гр.					
49.	11.01.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Лыжная подготовка. Техника перемещения на лыжах коньковым ходом	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	11.01.25 2 гр.,4 гр					
50.	13.01.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Лыжная подготовка. Техника перемещения на лыжах коньковым ходом по пересеченной местности	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	14.01.25 2 гр.,4 гр					
51.	15.01.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Лыжная подготовка. Техника перемещения на лыжах коньковым ходом - работа рук и ног	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение Самоанализ
	17.01.25 2 гр.,4 гр					
52.	18.01.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Лыжная подготовка. Техника	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение Самоанализ
	18.01.25					

	2 гр.,4 гр		перемещения на лыжах коньковым ходом			
53.	20.01.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Лыжная подготовка. Техника перемещения на лыжах коньковым ходом – тренировка на выносливость	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение Самоанализ
	21.01.25 2 гр.,4 гр					
54.	22.01.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Лыжная подготовка. Техника перемещения на лыжах коньковым ходом по пересеченной местности	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение Самоанализ
	24.01.25 2 гр.,4 гр					
55.	25.01.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Лыжная подготовка Техника перемещения на лыжах – круговая тренировка	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	25.01.25 2 гр.,4 гр					
56.	27.01.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Лыжная подготовка Техника перемещения на лыжах – круговая тренировка	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	28.01.25 2 гр.,4 гр					
57.	29.01.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Лыжная подготовка Техника перемещения на лыжах – движение по пересеченной местности	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	31.01.25 2 гр.,4 гр					
58.	01.02.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Лыжная подготовка. Техника перемещения на лыжах – движение по пересеченной местности	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	01.02.25 2 гр.,4 гр					
59.	03.02.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Лыжная подготовка. Техника перемещения на лыжах – движение	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	04.02.25					

	2 гр.,4 гр		по пересеченной местности			
60.	05.02.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП. Техника потягивания из виса лежа на низкой перекладине	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	07.02.25 2 гр.,4 гр					
61.	08.02.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП. Техника потягивания из виса лежа на низкой перекладине	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	08.02.25 2 гр.,4 гр					
62.	10.02.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП. Техника потягивания из виса лежа на низкой перекладине	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	11.02.25 2 гр.,4 гр					
63.	12.02.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Лекция	с/з СОШ №16	Наблюдение
	14.02.25 2 гр.,4 гр					
64.	15.02.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	15.02.25 2 гр.,4 гр					
65.	17.02.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение Самоанализ
	18.02.25 2 гр.,4 гр					
66.	19.02.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	21.02.25 2 гр.,4 гр					
67.	22.02.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	22.02.25 2 гр.,4 гр					
68.	24.02.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	25.02.25 2 гр.,4 гр					
69.	26.02.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Лекция	с/з СОШ №16	Наблюдение
	28.02.25 2 гр.,4 гр					
70.	01.03.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	01.03..25					

	2 гр.,4 гр		на полу			
71.	03.03.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	04.03.25 2 гр.,4 гр					
72.	05.03.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	07.03.25 2 гр.,4 гр					
73.	10.03.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП. Прыжок в длину с разбега – одинарный	Лекция	с/з СОШ №16	Самоанализ
	11.03.25 2 гр.,4 гр					
74.	12.03.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Прыжок в длину с разбега – одинарный	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	14.03.25 2 гр.,4 гр					
75.	15.03.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП .Прыжок в длину с разбега – одинарный	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	15.03.25 2 гр.,4 гр					
76.	17.03.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Прыжок в длину с разбега – тройной	Лекция	с/з СОШ №16	Наблюдение
	18.03.25 2 гр.,4 гр					
77.	19.03.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП. Прыжок в длину с разбега – тройной	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	21.03.25 2 гр.,4 гр					
78.	22.03.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП. Прыжок в длину с разбега – тройной	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	22.03.25 2 гр.,4 гр					
79.	24.03.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Лекция	с/з СОШ №16	
	25.03.25 2 гр.,4 гр					
80.	26.03.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	
	28.03.25 2 гр.,4 гр					
81.	29.03.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	
	29.03.25 2 гр.,4 гр					
82.	31.03.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Прыжок в длину с места	Практическ ое занятие	с/з СОШ	Наблюдение

	01.04..25 2 гр.,4 гр		толчком двумя ногами		№16	
83.	02.04.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	04.04.25 2 гр.,4 гр					
84.	05.04.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП. Метание мяча 150г.на дальность	Лекция	с/з СОШ №16	Наблюдение
	05.04..25 2 гр.,4 гр					
85.	07.04.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Метание мяча 150г.на дальность	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	08.04.25 2 гр.,4 гр					
86.	09.04.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Метание мяча 150г.на дальность	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	11.04.25 2 гр.,4 гр					
87.	12.04.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Метание мяча 150г.на дальность	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	12.04.25 2 гр.,4 гр					
88.	14.04.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Метание гранаты 500-700 г.на дальность	Лекция	с/з СОШ №16	Наблюдение
	15.04.25 2 гр.,4 гр					
89.	16.04.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Метание гранаты 500-700 г.на дальность	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	18.04.25 2 гр.,4 гр					
90.	19.04.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Метание гранаты 500-700 г.на дальность	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Наблюдение
	19.04.25 2 гр.,4 гр					
91.	21.04.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Метание гранаты 500-700 г.на дальность	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	22.04.25 2 гр.,4 гр					
92.	23.04.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Стрельба из пневматической винтовки	Практическое занятие	с/з СОШ №16	
	25.04.25 2 гр.,4 гр					
93.	26.04.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Стрельба из пневматической винтовки	Лекция	с/з СОШ №16	
	26.04.25 2 гр.,4 гр					
94.	28.04.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Стрельба из пневматической	Практическое занятие	с/з СОШ	

	29.04.25 2 гр.,4 гр		ВИНТОВКИ		№16	
95.	30.04.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Стрельба из пневматической винтовки	Практическое занятие	с/з СОШ №16	
	02.05.25 2 гр.,4 гр					
96.	03.05.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Стрельба из пневматической винтовки	Лекция	с/з СОШ №16	
	03.05.25 2 гр.,4 гр					
97.	05.05.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Стрельба из пневматической винтовки	Практическое занятие	с/з СОШ №16	
	06.05.25 2 гр.,4 гр					
98.	07.05.25 1 гр.,3 гр	2 часа	СФП Стрельба из пневматической винтовки	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	09.05.25 2 гр.,4 гр					
99.	10.05.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Правила сдачи контрольных нормативов. Правила по ТБ	Лекция	с/з СОШ №16	Опрос, самоанализ
	10.05.25 2 гр.,4 гр					
100.	12.05.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Сдача контрольных нормативов	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	13.05.25 2 гр.,4 гр					
101.	14.05.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Сдача контрольных нормативов	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	16.05.25 2 гр.,4 гр					
102.	17.05.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Сдача контрольных нормативов	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	17.05.25 2 гр.,4 гр					
103.	19.05.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Сдача контрольных нормативов	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	20.05.25 2 гр.,4 гр					
104.	21.05.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Сдача контрольных нормативов	Практическое занятие	с/з СОШ №16	Сдача контрольных нормативов
	23.05.25 2 гр.,4 гр					
105.	24.05.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Подведение итогов учебного года	Беседа	с/з СОШ №16	Торжественная линейка
	24.05.25 2 гр.,4 гр					
106.	26.05.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Подведение итогов учебного года. Проведение	Практическое занятие	с/з СОШ №16	
	27.05.25					

	2 гр.,4 гр		мастер-класса			
107.	28.05.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Подведение итогов учебного года. Награждение лучших обучающихся	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Торжественн ая линейка
	30.05.25 2 гр.,4 гр					
108.	31.05.25 1 гр.,3 гр	2 часа	Подведение итогов учебного года. Индивидуальные рекомендации	Практическ ое занятие	с/з СОШ №16	Самоанализ
	31.05.25 2 гр.,4 гр					

Анкета №1 «Выявление отношения к занятиям физической культурой и спортом»

1. Знаете ли Вы, что такое комплекс ГТО?

1. Да, знаю.
2. Нет, не знаю.
3. Затрудняюсь ответить.
4. Ваш вариант ответа.

2. Заинтересованы ли Вы в получении информации о комплексе ГТО?

1. Да, заинтересован.
2. Нет, не заинтересован.
3. Затрудняюсь ответить.

3. На Ваш взгляд, что Вас сдерживает от подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО?

1. Ничего не сдерживает, активно готовлюсь.
2. Отсутствие свободного времени.
3. Неудобное расположение спортивного зала.
4. Плохое состояние здоровья.
5. Нет способностей, физических данных.
6. Не знаю с чего начать, нет информации о местах и условиях подготовки.
7. Нет доступной информации о подходящей мне системе упражнений.
8. На данный момент мне это не нужно.
9. Ваш вариант ответа.

4. Что побудило бы Вас начать подготовку к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО?

1. Материальное стимулирование.
2. Моральное стимулирование.
3. Стремление улучшить здоровье.
4. Стремление улучшить телосложение.
5. Стремление развить силу, выносливость, ловкость и другие физические качества.
6. Стремление испытать себя.
7. Стремление поддержать работоспособность.
8. Стремление достигнуть определенных спортивных результатов.
9. Стремление получить знак ГТО.

5. Если Вам создать условия, Вы бы начали подготовку к выполнению комплекса ГТО?

1. Да, стал(а) бы готовиться.
2. Нет, мне это не интересно.
3. Я уже выполнил(а) нормативы комплекса ГТО.
4. Я уже готовлюсь.
5. Думаю, все останется по-прежнему, каждый готовится как может.
6. Ваш вариант ответа.

6. Физическая культура и спорт для Вас–это:

1. Единственный способ быть в форме.

2. Ничего! Пустые звуки.
3. Очень редкие занятия (как правило, по принуждению).
4. Путь к самореализации.
5. Свой вариант ответа.
- 7. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом в свободное время?**
 1. Регулярно посещаю занятия в спортивных секциях.
 2. Регулярно занимаюсь самостоятельно.
 3. Лишь иногда.
 4. Уделяю минимум своей физической подготовке.
 5. Свой вариант ответа.
- 8. Делаете ли Вы зарядку по утрам?**
 1. Да.
 2. Нет.
- 9. Какое отношение в Вашей семье к занятиям физической культурой и спортом?**
 1. Положительное.
 2. Отрицательное.
 3. Нейтральное.
 4. Трудно сказать.
 5. Свой вариант ответа.
- 10. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой и спортом?**
 1. 1-2
 2. 3-4
 3. 5-6
 4. Каждый день.
 5. Не занимаюсь.
- 11. Сколько часов в день Вы уделяете занятию физической культурой и спортом?**
 1. 30 мин-1 час.
 2. 1-2 часа.
 3. Более 2 часов.
- 12. Вы предпочитаете заниматься?**
 1. Один (одна).
 2. С друзьями.
 3. В спортивной секции.
 4. Мне всё равно.
- 13. Какие виды физкультурно-спортивной деятельности Вы предпочитаете?**
 1. Летние виды спорта.
 2. Зимние виды спорта.
 3. И летние, и зимние.
 4. Ни те, ни другие.
 5. Различные системы физических упражнений.
 6. Свой вариант ответа.
- 14. Где Вы предпочитаете заниматься?**

1. В спортзале.
2. В фитнес-клубе.
3. Дома.
4. На природе.
5. Свой вариант.

15. Если ли в вашей школе условия для занятий физической культурой и спортом и подготовке к выполнению видов испытаний комплекса ГТО?

1. Есть.
2. Нет.
3. Не знаю, не интересовался.
4. Затрудняюсь ответить.

16. Проводятся ли в Вашей школе физкультурно-оздоровительные, спортивные мероприятия?

1. Да, регулярно.
2. Редко, как правило, по футболу.
3. Не проводится.
4. Затрудняюсь ответить.

Анкета №2. Мотивация учащихся к занятиям физической культуры.

Инструкция. Анкета заполняется анонимно.

Учащийся должен высказать свое отношение к предложенным утверждениям, оценивая их значимость для себя по 5-балльной шкале:

- «1» - не согласен совсем;
- «2» - мне безразлично;
- «3» - согласен частично;
- «4» - скорее да, чем нет;
- «5» - согласен полностью

№ п/п	Утверждение	Оценка
1	Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье	
2	Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость	
3	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой	
4	Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку	
5	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни	
6	В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми	
7	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем	
8	Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул	

9	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством	
10	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом	
11	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия – физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час – должны содержать разные игры и развлечения	
12	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно	
13	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой	
14	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие	
15	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно	
16	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину	
17	Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями	
18	Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями	
19	Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать	
20	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни	
21	Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие	
22	На соревнованиях мне нужна только победа	
23	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие	
24	Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества	
25	Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы	
26	Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями	
27	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья	
28	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка	
29	Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым	

Итоговый коэффициент мотивации группы учащихся класса к занятиям физической культурой **вычисляется** **последующей формуле:** (сумма баллов, набранных всеми детьми)/(количество учащихся).

Качественный анализ данных анкетирования (определение ведущего мотива) можно проводить, используя таблицу по следующему образцу.

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

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

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

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

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

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

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

Бег на короткие дистанции проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

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

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

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

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

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

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

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

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

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

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

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

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

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

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

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

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

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

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

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

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

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

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

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

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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

Ошибки:

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

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

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

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

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

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

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

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

Ошибки:

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

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

Запрещено:

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

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

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

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

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку – 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

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

Туристский поход с проверкой туристских навыков

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

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







Нормативы ГТО

Возрастная группа от 6 до 8 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег на 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3







7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		6	6	7	6	6	7

Возрастная группа от 9 до 10 лет

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

	(количество раз)							
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 положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
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

Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.

В спортивном зале:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями .
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет, передач мяча занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

Правила безопасности на учебно – тренировочных занятиях:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Тренер должен обеспечить правильную организацию занятий.
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Тренер должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
5. Тренер выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями , подготовкой и состоянием занимающихся.
6. Во время учебно–тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке , когда идёт игра .
7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идёт игра, не разрешается выбегать на поле всячески мешать играющим.
8. На занятиях должна быть укомплектована аптечка.

Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровьях и спорта:

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований
2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления .
3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности.
4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.
5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой – либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

Техника безопасности при занятиях на стадионе

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности:

- техника безопасности **при беге:**

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами тренера и чётко их выполнять;
2. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;

3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;

4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

Техника безопасности: прыжки и спортивные снаряды:

1. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;

2. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна;

3. При прыжках в высоту нужно соблюдать очерёдность разбега с правой и с левой стороны;

4. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;

5. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

Требования безопасности перед началом занятий

- Изучить содержание настоящей инструкции.
- С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.
- Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).
- Надеть купальный костюм и шапочку.
- Осторожно войти в помещение бассейна.
- С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.