

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 55 им. Е.Г. Вёрсткиной Г. ТОМСКА

Согласовано  
Педагогический совет  
Протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.

Утверждено  
«02» сентября 2024г.  
приказ № 390/0  
Директор гимназии № 55  
им. Е.Г. Вёрсткиной г. Томска

\_\_\_\_\_ Черемных Е.Ю

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Мы выбираем ГТО»**  
Возраст обучающихся: 8-9 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов: 136 часов

Составитель:  
Комарова Анна Андреевна,  
учитель физической культуры

2024 - 2025 учебный год

### **Пояснительная записка**

Направленность программы - физкультурно-спортивная (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

Уровень освоения программы – общекультурный (ознакомительный) уровень.

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. А также выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта.

При этом 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.

#### **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.

#### **Адресат программы**

Программа адресована детям от 8 до 9 лет.

*Младший школьный возраст (8-9 лет)* это период становления двигательной базы ребенка, формирования его основных двигательных качеств, формирование осознанной потребности к занятиям физическими упражнениями.

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.

#### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на один год обучения.

1 год – 136 часов

#### **Формы организации занятий**

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.

### **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель:** развития общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

#### **обучающие:**

- 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; 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;
- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности

**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 быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

**воспитательные:**

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

### 1.3 Содержание программы Учебный план

|                       | Количество часов                                |       |  |
|-----------------------|---|-------|--|
| Наименование разделов |   | Всего | Формы аттестации/ контроля                             |
| 1                     | Введение в общеобразовательную программу        | 1     | Входная диагностика уровня физической подготовленности |
| 2                     | История развития и становления ГТО              | 1     | Текущий контроль (теоретические тесты)                 |
| 3                     | Развитие двигательных качеств и умений человека | 1     | Текущий контроль (теоретические тесты)                 |

|    |  |            |   |
|----|--|------------|---|
| 4  | Общефизические упражнения  | 14         | Текущий контроль  |
| 5  | Беговая подготовка   | 20         | Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)                  |
| 6  | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств                           | 14         | Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)                  |
| 7  | Техника метания  | 14         | Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)                  |
| 8  | Техника прыжков  | 10         | Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)                  |
| 9  | Упражнения на развитие гибкости  | 26         | Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)                  |
| 10 | Упражнения на развитие силы  | 20         | Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)                  |
| 11 | Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений | 10         | Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)                          |
| 12 | Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями          | 4          | Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)                          |
| 13 | Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)                 | 1          | Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО |
|    | <b>ИТОГО:</b>  | <b>136</b> |   |

## Содержание учебного плана

### Введение в общеобразовательную программу

**Теория:** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

**Практика:** пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО

## 1. Теоретический раздел

### Тема 1.1 История развития и становления ГТО

**Теория:** История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО.

### Тема 1.2. Развитие двигательных качеств и умений человека

**Теория:** Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся. Гетерохронность развития и формирования двигательных качеств. Особенности развития конкретного двигательного качества. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств.

## 2. Раздел Формирование двигательных умений и навыков

### Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения

**Теория.** Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической

культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей

**Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

## Тема 2.2. Беговая подготовка

**Теория.** Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы.

**Практика.** 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 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

**Смешанное передвижение на 1 км** (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (10 ч). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

**Бег на 30 м.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

**Челночный бег 3Х10 м.** Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места,

с хода. Челночный бег **4X10** м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег **2X10—15** м, **3X5** м, **3X10** м. Эстафеты с челночным бегом **4X9** м, **3X10** м, **2x3 + 2x6 + 2X9** м.

### **Тема 2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**

**Теория.** Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

**Практика.** Метание мяча 150 г на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

### **Тема 2.4. Техника метания**

**Теория.** Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

**Практика.** 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.

### **Тема 2.5. Техника прыжков**

**Теория.** Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

**Практика.** Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

### **Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости**

**Теория.** Техника выполнения. Правила техники безопасности

**Практика.**

Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

## **Тема 2.7. Упражнения на развитие силы**

**Теория.** Правила техники безопасности. Техника выполнения.

**Практика. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).** Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).** Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.** Сгибание и разгибание рук с отягощением в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

## **Раздел 3 Знания образовательно-познавательной направленности**

### **Тема 3.1. Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений**

**Теория:** Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

### **Тема 3.2. Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями**

**Теория:** Знакомство с основными разделами страховки и само страховки при занятиях физическими упражнениями. Первая медицинская помощь.

**Практика.** Содержание аптечки первой медицинской помощи.

### **Контрольно-физкультурные мероприятия упражнениями**

**Теория: Содержание нормативов выполнения тестов комплекса**

**Практика:** Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а

также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

## 1.4 Планируемые результаты

### *Образовательные 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

### *Результаты в формировании двигательных действий*

- 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).

### *Результаты в воспитании спортсмена*

- 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.

## Условия реализации программы

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

#### *Материально-технический ресурс:*

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- 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 внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, 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 форм:

- 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.

## **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.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Спортивный зал.
2. Уличная спортивная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы
7. Оборудованный школьный стадион с баскетбольной площадкой.

### **Формы аттестации**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов 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.

### **Оценочные материалы**

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, 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 по физической культуре, 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.
- Фестиваль спортивных достижений (выполнение нормативов комплекса ГТО)

### **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 приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

#### ***Педагогические методы***

**Словесный метод** - применяемым в спортивной тренировке, относятся 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   |
|---|--|--|--|---|---|
| <b>Введение в общеобразовательную программу</b>   | Образовательно-тренировочное                             | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа,<br><i>Практические:</i> пробные учебные занятия, направленные на выполнение нормативов комплекса ГТО  | Видеоматериал, иллюстрации.  | Учебный кабинет                                     | Тестирование уровня теоретических знаний  |
| <b>Теоретический раздел</b>                       | Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видеопоказ   | Видеоматериал, иллюстрации.  | Учебный кабинет                                     | Тестирование уровня теоретических знаний  |
| <b>Формирование двигательных умений и навыков</b> | Образовательно-тренировочное                             | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.<br><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.<br><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                 |
| Беговая подготовка                                | Образовательно-тренировочное                             | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.<br><i>Практические:</i> использование  | Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития                       | Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, | Тестирование уровня физической подготовленности,  |

|   |                              |  |  |  |   |
|---|------------------------------|--|--|--|---|
|   |                              | повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки   | двигательных качеств.  | спортивный стадион   | текущий контроль развития физических качеств                                  |
| Техника метаний                         | Образовательно-тренировочное | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.<br><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.<br><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.<br><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.<br><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 |
| <b>Основы контроля и самоконтроля в</b> | Образовательно-              | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.  | Раздаточный материал по направлению развития   | Оборудованный спортивный зал,  | Тестирование уровня   |

|   |   |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|
| <b>процессе выполнения физических упражнений</b>                                | тренировочное                                 |  | двигательных качеств и контролю физической нагрузки.   | спортивный инвентарь,                              | теоретических знаний                     |
| <b>Основы техники безопасности в процессе выполнения физических упражнений.</b> | Объяснение, практическое занятие              | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.<br><i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.                 | Раздаточный материал по технике безопасности при выполнении физических упражнений                                      | Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь | Тестирование уровня теоретических знаний |
| <b>Контрольно-физкультурные мероприятия (итоговая аттестация)</b>               | 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 А.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/](http://www.gto.ru/)

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ЗАНЯТИЯМ

**Занятие 1-2.** Вводное занятие. ТБ на занятиях по программе «Мы выбираем ГТО». Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Игра

**Занятие 3-4.** Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с. с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Подвижная игра «Сумей догнать».

**Занятие 5-6.** ОФП

**Занятие 7-8.** Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Встречная эстафета с низкого старта.

**Занятие 9-10.** Бег на результат 60м.

**Занятие 11-12.** Повторный бег на 200 м.

**Занятие 13-14.** Подвижная игра «Вышибалы»

**Занятие 15-16.** Бег на 1 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

**Занятие 17-18.** Игры на развитие скоростных качеств.

**Занятие 19-20.** Прыжки в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Занятие 21-22.** ОФП

**Занятие 23-24.** Понятия физическая подготовка, физические качества, средства и методы их развития. Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.

**Занятие 25-26.** Игры «Волки и овцы», «Два мороза», «Заморозка»

**Занятие 27-28.** Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе. Упражнения с мячом и весом 2-3 кг для развития силы мышц. Выполнение норматива ГТО.

**Занятие 29-30.** Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту

**Занятие 31-32.** Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Выполнение норматива ГТО.

**Занятие 33-34.** Подтягивание на низкой перекладины. Игра «Третий лишний»

**Занятие 35-36.** Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены.

**Занятие 37-38.** ОФП

**Занятие 39-40.** Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с на груди, ноги согнуты в коленях. Тестирование ГТО.

**Занятие 41-42.** Игры «Чахарда», «Выше ноги от земли». Развитие ловкости.

**Занятие 43-44.** Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

**Занятие 45-46.** Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

**Занятие 47-48.** Правила составления режима дня. Спортивные и подвижные игры.

**Занятие 49-50.** Спортивные и подвижные игры.

**Занятие 51-52.** Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя.

**Занятие 53-54.** Круговая тренировка на гибкость.

**Занятие 55-56.** Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, усиление надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Тестирование по нормам ГТО.

**Занятие 57-58.** Игры «Змейка», «Вышибалы». Развитие ловкости.

**Занятие 59-60 .** Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода.

**Занятие 61-62.** Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. 10X5м.

**Занятие 63-64.** ОФП

**Занятие 65-66.** Челночный бег 3X10 м. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

**Занятие 67-68.** Эстафеты

**Занятие 69-70.** Кроссовый бег .Подвижные игры.

**Занятие 71-72.** Игры «Змейка», «Третий лишний», «Крестики нолики»

**Занятие 73-74.** Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа.

Подвижные игры.

**Занятие 75-76.** Броски мяча в землю с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча.

**Занятие 77-78.** Спортивные подвижные игры. «Почтальон»,»Вышибалы»

**Занятие 79-80 .** Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места. Тестирование по нормам ГТО.

**Занятие 81-82.** Метание малого мяча в даль правой и левой рукой. Метание набивного мяча.

**Занятие 83-84.** Броски мяча в землю с предварительного подхода до контрольной отметки.

**Занятие 85-86.** Круговая тренировка на гибкость.

**Занятие 87-88.** Игры «Змейка», «Третий лишний», «Крестики нолики»

**Занятие 89-90.** Гимнастические эстафеты. Развитие координационных способностей.

**Занятие 91-92.** Комплекс упражнений на растяжку : «Кошка», «Пирамида», «Наклоны сидя вперед», «Замок», «Мостик», наклоны вперед.

**Занятие 93-94.** Упражнения в висах и упорах. Равновесие на одной ноге. Упражнения с набивными мячами. Развитие силовых способностей

**Занятие 95-96.** Упражнения в висах и упорах. Равновесие на одной ноге. Упражнения с набивными мячами. Развитие силовых способностей

**Занятие 97-98.** Круговая силовая тренировка

**Занятие 99-100.** Изучение игры «Города и флаги». Развитие ловкости, скоростно-силовых способностей.

**Занятие 101-102.** Игра «Города и флаги»

**Занятие 103-104.** Эстафеты.

**Занятие 105-106.** Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, усиление надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Развитие силы.

**Занятие 107-108.** ОФП

**Занятие 109-110.** Гимнастические эстафеты. Развитие координационных способностей.

**Занятие 111-112.** Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3\*10. Старт из различных положений.

**Занятие 113-114.** Игры «Змейка», «Третий лишний», «Крестики нолики»

**Занятие 115-116.** ОФП

**Занятие 117-118.** Прыжок в длину с места. Двойной прыжок. Прыжки на возвышенность.

**Занятие 119-120.** Прыжок в длину с места. Двойной прыжок. Прыжки на возвышенность.

**Занятие 121-122.** Бег с изменением направления и скорости.

**Занятие 123-124.** Игра «Города и флаги»

**Занятие 125-126.** ОФП

**Занятие 127-128.** Комплекс упражнений на растяжку : «Кошка», «Пирамида», «Наклоны сидя вперед», «Замок», «Мостик», наклоны вперед, «Бабочка»

**Занятие 129-130.** Бег 2 км. Развитие выносливости

**Занятие 131-132.** Эстафеты

**Занятие 133-134.** Игры «Два мороза», «Змейка»

**Занятие 135-136.** Игры «Бег сороконожек», «Снайперы»

**Анкета «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.

**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.

**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.

**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.

## Нормативы ГТО Пступень

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОПЕРАТОР  
ВСЕРОССИЙСКОГО  
КОМПЛЕКСА ГТО

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)**

| №<br>п/п                              | Наименование испытания<br>(теста)   | Нормативы |      |      |         |       |      | Физические<br>качества, прик-<br>ладные навыки<br>и умения |
|---------------------------------------|---|-----------|------|------|---------|-------|------|--|
|                                       |   | Мальчики  |      |      | Девочки |       |      |  |
|                                       |   |           |      |      |         |       |      |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |           |      |      |         |       |      |  |
| 1.                                    | Бег на 30 м (с)   | 7,1       | 6,5  | 5,9  | 7,3     | 6,6   | 6,1  | Скоростные<br>возможности                                  |
| 2.                                    | Смешанное передвижение<br>на 1000 м (мин, с)  | 7:21      | 6:30 | 5:12 | 7:45    | 6:55  | 5:55 | Выносливость   |
|                                       | Бег на лыжах на<br>1 км (мин, с)  | 11:25     | 9:20 | 7:55 | 12:45   | 10:05 | 8:18 |  |
|                                       | Смешанное передвижение<br>по пересеченной<br>местности на 1 км (мин, с)                   | 9:15      | 6:55 | 5:55 | 9:44    | 7:20  | 6:23 |  |
| 3.                                    | Подтягивание из виса<br>на высокой перекладине<br>(количество раз)                        | 2         | 4    | 5    | -       | -     | -    | Сила   |
|                                       | Подтягивание из виса<br>лежа на низкой<br>перекладине 90 см<br>(количество раз)           | 6         | 10   | 16   | 4       | 7     | 12   |  |
|                                       | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу<br>(количество раз)                     | 5         | 11   | 18   | 4       | 7     | 12   |  |
| 4.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи – см) | +1        | +3   | +7   | +3      | +5    | +9   | Гибкость   |



## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

| №<br>п/п                           | Наименование испытания<br>(теста)   | Нормативы |      |      |         |      |      | Физические<br>качества, прик-<br>ладные навыки<br>и умения |
|------------------------------------|---|-----------|------|------|---------|------|------|--|
|                                    |   | Мальчики  |      |      | Девочки |      |      |  |
|                                    |   |           |      |      |         |      |      |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |   |           |      |      |         |      |      |  |
| 5.                                 | Прыжок в длину<br>с места толчком<br>двумя ногами (см)  | 108       | 122  | 142  | 103     | 117  | 137  | Скоростно-силовые<br>возможности                           |
|                                    | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(количество раз за 1 мин)  | 20        | 25   | 37   | 17      | 22   | 32   |  |
| 6.                                 | Метание теннисного мяча<br>в цель, дистанция 6 м<br>(количество попаданий)  | 2         | 3    | 4    | 1       | 2    | 3    | Координационные<br>способности                             |
|                                    | Челночный бег<br>3x10 м (с)   | 10,5      | 9,8  | 9,1  | 10,8    | 10,2 | 9,4  |  |
| 7.                                 | Плавание<br>на 25 м (мин, с)  | 3:05      | 2:36 | 2:27 | 3:05    | 2:36 | 2:27 | Прикладные<br>навыки                                       |
|                                    | Количество физических<br>качеств, способностей,<br>прикладных навыков, оценка<br>которых необходима для<br>получения знака отличия<br>Комплекса | 5         | 5    | 6    | 5       | 5    | 6    |  |
|                                    | Количество испытаний<br>(тестов), которые необходимо<br>выполнить для получения<br>знака отличия Комплекса                                      | 5         | 5    | 6    | 5       | 5    | 6    |  |

