

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Забайкальского края

УО МР "Сретенский район"

МОУ "Фирсовская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
классных
руководителей

О.А.Т.

Тыжнова О.А.

Заседание МО № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Завуч по ВР

О.А.Т.

Тыжнова О.А.

от «30» август 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Тыжнова В.Л.

от «30» август 2024 г.

ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

школьного спортивного клуба «ЛИДЕР»

возраст детей, на которых рассчитана дополнительная образовательная
программа 12 - 18 лет

(5-11 класс)

срок реализации – 1 год

Программу разработал:

учитель физической культуры Леонов И.В.

село Фирсово 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровья», пока нет. Существует более 300 определений здоровья. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как состояние «полного физического, психического и социального благополучия», а не только как отсутствие болезней и физических недостатков.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно – нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только духовном благополучии, необходимость комплексного подхода. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия – постоянные, и значит заменить их ничем нельзя» (Н.Амосов). Лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Одна из задач педагогов – формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

В основу программы спортивного клуба положены принципы:

– *актуальности*. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;

– *доступности*. В соответствии с этим принципом школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

– *положительного ориентирования*. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

– *последовательности* Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;

– *системности* определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

– *сознательности и активности* направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на формирование у школьников представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

Стратегическая цель: формирование интересов учащихся, совершенствование в избранном виде спорта, широкое привлечение учащихся, родителей, педагогических работников образовательного учреждения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, организация активного отдыха, повышение уровня физического развития учащихся

Тактическая цель: Создание образовательного пространства, способствующего образованию спортивно-массовых групп для профилактики вредных привычек, борьбы с наркоманией, курением, организация совместной деятельности подростков, развитие у них коммуникативных качеств.

Задачи:

- Активное содействие физическому, гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся, внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь.
- Организация занятий в спортивных секциях и группах оздоровительной направленности.
- Проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.
- Проведение работы по физической реабилитации учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

- Создание условий для развития всех видов и форм спортивно-оздоровительной деятельности учащихся.

- Осуществление профилактики асоциального поведения учащихся средствами физической культуры.

Программа Школьного спортивного клуба «ЛИДЕР» в МОУ «Фирсовская СОШ» содержит следующие направления физкультурно-оздоровительной деятельности:

1. Работа секции по волейболу;
2. Работа секции по настольному теннису;
3. Работа секции по шахматам.
4. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях различного уровня;
5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК ГТО учащихся 1-11 классов;
6. Организация, проведение и участие в спортивных и иных мероприятиях, проводимых в МОУ «Фирсовская СОШ».

Программа секции по волейболу.

Пояснительная записка

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корректирующего эффекта.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Возраст детей: 12-18 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: занятия проходят два раза в неделю по 45 минут. Численный состав группы 15 человек.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ожидаемые результаты

Знать:

-влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

-основы методики обучения и тренировки по волейболу.

-правила игры;

- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебно – тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций.

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию.

Формы подведения итогов: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

Учебный план (68 часов)

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	15
3	Специальная подготовка тактическая	15
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	2

Содержание программы

Тематика занятий: Теория (2 часа).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (15 часов).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка(15 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общеспортивная подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (2 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общеспортивной подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общеспортивная подготовка.

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность подачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты подачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность подачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных

попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Методическое обеспечение: разработка занятий, литература, учебные пособия.

Технические средства: спортивный инвентарь.

Приложение

Календарно - тематический план

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Дата проведения	
				План	Факт.
1.	Теория. Правила соревнований	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	Уметь выполнять технические элементы		
2.	Теория. Правила соревнований	Размеры площадки. Основные ошибки.	Уметь выполнять технические элементы		
3.	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы		
4.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы		
5.	Приём мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы		
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
7.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
8.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
9.	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
11	Учебная игра. Развитие координационных	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы		

	способностей	без подач.			
12	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
13	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
14	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
15	Повторный инструктаж по технике безопасности	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
16	Двусторонняя игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
17	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
18	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
19	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
20	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
21	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
22	Приём мяча двумя руками снизу	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
23	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
24	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
25	Прямой нападающий	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача	Уметь выполнять технические		

	удар. Учебная игра	двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	элементы		
26	Комбинации из передвижений и остановок игрока	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
27	Нижняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
28	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
29	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
30	Нападающий удар, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
31	Прямой нападающий удар. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
32	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
33	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
34	Соревнование. Итоговое занятие	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		

Список литературы для учителей

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клейщев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Программа секции по настольному теннису

Пояснительная записка

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям;

Программа рассчитана на 34 ч в год - по 1 часу в неделю. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Тематическое планирование

1	Стойки и перемещения	1
2	Упражнения с ракеткой.	2
3	Упражнения с ракеткой и мячом.	2
4	Имитация различных ударов.	1
5	удары ракеткой по мячу.	1
6	Подачи	3
7	Имитация ударов справа	2
8	Имитация ударов слева	2
9	Имитация ударов справа «с лета».	2
10	Смена хватки ракетки	2
11	Игра через сетку	3
12	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	2
13	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	1
14	Игра через сетку по линии.	2
15	Игра кроссом.	2
16	Игра с пересечением	1
17	«Резаные» ударам у стенки	1
18	Двусторонняя игра.	3
19	Итоговое занятие	1
	Всего:	34 ч.

Календарно - тематическое планирование

(1 час в неделю)

№ занятия	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА	ПО ПЛАНУ	ПО ФАКТУ
№ 1	Обучение стойке и перемещению.	ОРУ без предметов. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двухшажные (скрестные и приставные шаги). Бег с ускорением 30 – 60 м. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.		

№ 2 № 3	Обучение упражнениям с ракеткой.	ОРУ с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с ракеткой: для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой);		
------------	----------------------------------	--	--	--

		держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку; держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево, держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол; вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой); держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения на развитие мышц рук. Игра с попаданием в определенный предмет		
№4 №5	Тренировка с ракеткой и мячом.	бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. игры в мяч(например «вышибала»), Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.. Упражнения для развития координации движений.		
№ 6	Обучение имитации различных ударов.	Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде); пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола); махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.		
№ 7	Обучение ударам ракеткой по мячу.	Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь».Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.		
№ 8 №9 №10	Освоение подачи.	ОРУ. Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола.		

		Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.		
№ 11 №12	Обучение имитации ударов справа.	ОРУ. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку.		
№ 13 № 14	Обучение имитации ударов слева.	Бег на выносливость. Упражнения с ракеткой: для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку; держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево, держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол; вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой); держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.		
№15 № 16	Имитация ударов справа «с лета».	Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.		
№ 17 № 18	Отработка смены хватки ракетки	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в		

		определенный предмет.		
№ 19 № 20 №21	Обучение игре через сетку.	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.		
№22 №23	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание		
№24	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.		
№ 25 №26	Обучение игре через сетку по линии.	ОРУ. Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.		
№27 №28	. Обучение игре кроссом.	Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.		
№29	Обучение игре с пересечением.	Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.		
№30	Обучение «резаным» ударам у стенки	упражнения на отработку прицельности ударов		

№31	Двусторонняя игра.	Игра через сетку с применением различных приемов.		
№32				
№33				
№34	Итоговое занятие			

Требования к уровню подготовки

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
- историю развития настольного тенниса в России.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.
- правила соревнований по настольному теннису.

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Виды испытаний и контрольные нормативы по специальной физической подготовке теннисистов

Виды испытаний (м, см, мин., сек.)	Пол	Возраст детей, оценки (баллы), и контрольные нормативы (сек.)					
		12-14 лет			15-16		
		3	4	5	3	4	5
1. Бег 22 м (2 раза по 11 м). Бег "туда и обратно".	М	4,5	4,3	4,1	4,3	4,1	3,9
	Д	4,8	4,5	4,2	4,5	4,2	4,0
2. Бег 66 м (6 раз по 11 м).	М	23	21	19	21	19	17

Бег "туда и обратно".	Д	24	22	20	22	20	18
3. Тройной прыжок с места.	М	580	600	630	600	630	650
	Д	560	580	600	580	600	630
4. Многоскоки со сменой ног (по 5 прыжков).	М	14	16	20	16	20	22
	Д	16	19	22	19	22	24
5. Бег равномерный на время.	М		10			12	
	Д		10			12	

Литература:

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

Дополнительная общеобразовательная программа

«Готов к труду и обороне (ГТО)»

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Готов к труду и обороне» составлена на основе законов: «Об образовании», «О физической культуре и спорте»; «Конвенции о правах ребёнка», с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844. Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844, с Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24.03.14г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Актуальность программы. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в разделе V о создании новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 35 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 6 ч в неделю. В связи с наблюдающейся в настоящее время недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными

стандартами на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

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

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

Отличительные особенности программы: данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

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

Педагогическая целесообразность - Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК « ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Программа «Готов к труду и обороне» для учащихся 7-17 лет направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

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

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

Задачи программы:

Образовательные:

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

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

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

Условия реализации программы:

Возраст детей: 7-17 лет

Срок реализации программы:

Продолжительность занятий:

1 год обучения – 2 группы по 1 часу в неделю (72 часа в год)

количество учащихся в группе:

1 год обучения - не менее 15

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

Условия набора детей:

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

Формы организации занятий

- фронтальная
- индивидуальная

Формы проведения занятий:

- типовое занятие,
- сдача нормы ВФСК ГТО по ступени

Методы, используемые при проведении занятий:

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

- Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО.

Для этой цели используются: рассказ, замечание, указание.

- Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

- Практические методы:

методы упражнений;

соревновательный

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

Ученик будет знать:

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

Уметь:

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

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- Максимальный результат при сдаче норм ГТО

Способы проверки результатов освоения программы:

Отслеживание результатов проводится разными способами:

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

Формы подведения итогов реализации программы:

Участие воспитанников секции в сдаче нормативов ВФСК ГТО

Формы фиксации результатов:

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

Критерии оценки результативности освоения программы:

- фото и видеозапись;
- отзывы.

Содержательное обеспечение разделов программы

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

I СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

<i>ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10 м. (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	9,2 сек.	10,1 сек.	10,4 сек.
ДЕВОЧКИ	9,7 сек.	10,7 сек.	10,9 сек.
<i>БЕГ НА 30 м (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	5,9 сек.	6,7 сек.	6,9 сек.

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

АЛЬТЕРНАТИВА

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

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

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

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 2 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета	без учета	без учета

	времени	времени	времени
СМЕШАННОЕ ДВИЖЕНИЕ НА 1,5 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
для бесснежных районов страны			
ПЛАВАНИЕ БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (м)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	15 м	10 м	10 м
ДЕВОЧКИ	15 м	10 м	10 м

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	8 видов испытаний	8 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	8 видов испытаний	8 видов испытаний	8 видов испытаний

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

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

II СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

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

АЛЬТЕРНАТИВА

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА

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

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

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

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	160 см	140 см	130 см
ДЕВОЧКИ	150 см	130 см	125 см
<i>МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 г (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	32 метра	27 метров	24 метра
ДЕВОЧКИ	17 метров	15 метров	13 метров
<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 1 (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	6.45 м	7.45 м	8.15 м
ДЕВОЧКИ	7.30 м	8.20 м	8.40 м

АЛЬТЕРНАТИВА

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

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	50 м	25 м	25 м
ДЕВОЧКИ	50 м	25 м	25 м

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

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

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

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

III СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

<i>БЕГ НА 60 м (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	9,9 сек.	10,8 сек.	11,0 сек.
ДЕВОЧКИ	10,3 сек.	11,2 сек.	11,4 сек.
<i>БЕГ НА 1,5 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	7.10 мин.	7.55 мин.	8.35 мин.
ДЕВОЧКИ	8.00 мин.	8.35 мин.	8.55 мин.

АЛЬТЕРНАТИВА

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

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	17 раз	11 раз	9 раз
<i>СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)</i>			

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	20 раз	14 раз	12 раз
ДЕВОЧКИ	14 раз	8 раз	7 раз
<i>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук
ДЕВОЧКИ	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

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

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	175 см	160 см	150 см
ДЕВОЧКИ	165 см	145 см	140 см
<i>МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 г (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	34 метра	28 метров	25 метров
ДЕВОЧКИ	22 метров	18 метров	14 метров
<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 2 (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13.00 м	13.50 м	14.10 м
ДЕВОЧКИ	13.50 м	14.30 м	14.50 м

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 3 км (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<i>БЕГ НА 3 км. ПО ПРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<i>Для бесснежных районов города</i>			
<i>ПЛАВАНИЕ БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	0.50 м	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	1.05 м	без учета	без учета

		времени	времени
СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м (очки)			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	20 очков	15 очков	10 очков
ДЕВОЧКИ	20 очков	15 очков	10 очков

АЛЬТЕРНАТИВА

СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м (очки)			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	25 очков	20 очков	13 очков
ДЕВОЧКИ	25 очков	20 очков	13 очков
ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км
ДЕВОЧКИ	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

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

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

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	7 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость			

IV СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

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

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>БЕГ НА 3 КМ (мин)</i>

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени.
ДЕВОЧКИ	-	-	-
<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	10 раз	6 раз	4 раза
ДЕВОЧКИ	-	-	

АЛЬТЕРНАТИВА

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

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	390 см	350 см	330 см
ДЕВОЧКИ	330 см	290 см	280 см

АЛЬТЕРНАТИВА

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

АЛЬТЕРНАТИВА

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

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м (очки)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	30 очков	25 очков	18 очков
ДЕВОЧКИ	30 очков	25 очков	18 очков
<i>ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км
ДЕВОЧКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

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

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

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

ДЕВОЧКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость			

V СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

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

АЛЬТЕРНАТИВА

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

АЛЬТЕРНАТИВА

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

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)</i>

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	440 см	380 см	360 см
ДЕВОЧКИ	360 см	320 см	310 см

АЛЬТЕРНАТИВА

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

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 500 г (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	21 м	17 м	13 м
<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 3 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	17.30 мин.	18.45 мин.	19.15 мин.
<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 5 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	23.40 мин.	25.00 мин.	25.40 мин.
ДЕВОЧКИ	-	-	-
<i>КРОСС НА 3 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<i>Для бесснежных районов города</i>			
<i>КРОСС НА 5 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	-	-	-
<i>ПЛАВАНИЕ НА 50 м (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	0.41 мин.	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	1.10 мин.	без учета времени	без учета времени

СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 10 м (очки)			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	25 очков	20 очков	15 очков
ДЕВОЧКИ	35 очков	20 очков	1 очков

АЛЬТЕРНАТИВА

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

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

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

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

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость			

Учебно-тематический план

	Наименование разделов и тем	Всего часов	Часов теории	Часов практики
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	-
	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	2	2	-
	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	2	2	-
	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО	20	2	18
	Зачёт по сдаче норм ВФСК	8	-	8

	Заключительное занятие (итоги года)	2	2	-
	Итого	36	10	26

Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

Тема 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации

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

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

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

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

Теория:

Практика:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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,

ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

7.Прыжок в длину в разбега.

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

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

8.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента) , установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту(верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

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

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

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

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

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

Тема 5.

Зачёт по сдаче норм ВФСК

Практика: Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами

Тема 6. Заключительное занятие (итоги года)

Теория: Подведение итогов за учебный год.

Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение

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

Список литературы для педагога

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

Список литературы для родителей и детей

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

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

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

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

5.www.gto.ru