

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 497
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
образовательного учреждения средней
образовательной школы № 497
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 172 от 31.08.2023 г.
Государственного бюджетного
образовательного учреждения
образовательной школы
№ 497 Невского района Санкт-Петербурга
Директор _____ О.А. Коноплева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Быстрее.Выше.Сильнее»

Срок освоения программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Разработчик:
Васильева Яна Витальевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Быстрее. Выше. Сильнее» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа дает начальную и общую физическую подготовку, направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта. Приоритетным является сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом.

Программа разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей», программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, в поддержку популяризации комплекса ГТО в детской и молодёжной среде посредством создания условий для формирования детского актива в сфере физической культуры и массового спорта.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования.

Адресат программы

Программа «Быстрее, выше, сильнее» направлена на обучение детей в возрасте 7-11 лет, проявляющих интерес к спортивным играм.

Актуальность

Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Уровень освоения Программы – **общекультурный**.

Объем и срок освоения программы

Сроки реализации программы: 1 год, 72 академических часа.

Занятия группы проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Цель

Воспитание моральных и волевых качеств, физическое развитие и укрепление здоровья учащихся.

Задачи

Обучающие

- знакомство с историей физической культуры, значение для трудовой и военной деятельности;
- знакомство с набором необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта;
- обучение правилам регулирования своей физической нагрузки;
- знакомство с правилами закаливания организма.

Развивающие

- развитие двигательных способностей, координации движений и основных физических качества;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать внимание, наблюдательность, логическое мышление.

Воспитательные

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование способности к самоорганизации и самоконтролю;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Планируемые результаты

Личностные:

- повысится уровень дисциплины, умение организовывать свою деятельность и контролировать свои поступки;
- ведение здорового образа жизни станет постоянной необходимостью для учащихся.

Метапредметные:

- высокий уровень физической подготовки: двигательная активность, выносливость, координация движений;
- смогут планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- смогут общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- смогут характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметные:

- будут знать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- смогут технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- смогут самостоятельно планировать в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Результаты образовательной деятельности:

- рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка;
- развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков в спортивных играх;
- освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования);
- участие занимающихся в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения – **очная**.

Особенности реализации

Деятельность учащихся может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий:

- очные занятия, проводимые в режиме реального времени;
- дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажёры;
- рекомендованных образовательных платформ;
- Яндекс формы.

Программа может быть адаптирована для детей с особыми возможностями здоровья.

Условия набора и формирования групп

В объединение принимаются все желающие в возрасте 7-11 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие медицинский допуск врача. Количество учащихся в объединениях - 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Для реализации программы используются несколько **форм организации занятий**:

- групповые, по подгруппам (4-8 человек), индивидуальные.

Деятельность учащихся может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий:

- очные занятия, проводимые в режиме реального времени;
- дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажёры;
- рекомендованных образовательных платформ (для учащихся старше 14 лет соц. сети);

Формы проведения занятий:

1. Практическая игра.
2. Подвижные игры и задания, игровые упражнения;
3. Теоретические занятия.
4. Участие в турнирах и соревнованиях.

Занятия по данной программе предусматривают выездные мероприятия и посещение различных спортивных мероприятий. Недостающие навыки и умения восполняются на занятиях в индивидуальной форме.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы:
спортивный зал, мячи, фишки, скакалки, утяжелённые мячи 1-2 кг,
компьютер с выходом в интернет

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Основы знаний.	2	2	0	Входной, индивидуальный
2.	Спортивная беговая подготовка	20	10	10	Индивидуальный,

					текущий
3.	Техническая подготовка по метанию	8	4	4	Индивидуальный, текущий
4.	Техническая подготовка в прыжках	12	4	8	Текущий, промежуточный
5.	Развитие гибкости	12	4	8	Индивидуальный, текущий
6.	Игровая тренировка	16	6	10	Индивидуальный, текущий
7.	Итоговое занятие.	2	0	2	Итоговый
Итого:			72	42	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 172 от 31.08.2023 г.
Директор _____ О.А. Коноплёва

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Быстрее. Выше. Сильнее»
на 2023/2024 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, группа № 1	11.09.2023	31.05.2024	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа, 1 час - 45 минут

_____ Ф.И.О.

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе

«Быстрее. Выше. Сильнее»

1 год обучения, группа № 1

Адресат программы

Программа «Быстрее, выше, сильнее» направлена на обучение детей в возрасте 7-11 лет, проявляющих интерес к спортивным играм.

Задачи

Обучающие

- знакомство с историей физической культуры, значение для трудовой и военной деятельности;
- знакомство с набором необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта;
- обучение правилам регулирования своей физической нагрузки;
- знакомство с правилами закаливания организма.

Развивающие

- развитие двигательных способностей, координации движений и основных физические качества;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать внимание, наблюдательность, логическое мышление.

Воспитательные

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование способности к самоорганизации и самоконтролю;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Планируемые результаты

Личностные:

- повысится уровень дисциплины, умение организовывать свою деятельность и контролировать свои поступки;
- ведение здорового образа жизни станет постоянной необходимостью для учащихся.

Метапредметные:

- высокий уровень физической подготовки: двигательная активность, выносливость, координация движений;
- смогут планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- смогут общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- смогут характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметные:

- будут знать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- смогут технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- смогут самостоятельно планировать в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Результаты образовательной деятельности:

- рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка;
- развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков в спортивных играх;
- освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования);
- участие занимающихся в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

**Календарно – тематический план
объединения «Быстрее. Выше. Сильнее.»
1 год обучения группа №1**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	Формы и способы контроля
		Всего	Теория	Практика			
Раздел №1 «Вводное занятие» - 2 ч.							
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Разминка. Подвижные и спортивные игры.	2	2				Беседа Наблюдение
Раздел №2 «Спортивная беговая подготовка» -20 ч.							
2	Техника бега на длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1			Беседа Наблюдение
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Подвижные игры.	2	1	1			Наблюдение
4	Бег в сочетании с дыханием. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1			Наблюдение
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива. Подвижные и спортивные игры.	2		2			Беседа Наблюдение
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).	2		2			Беседа
7	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1			Беседа

8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Подвижные и спортивные игры.	2		2			Наблюдение
9	Ускорение 60,100м. Бег на короткие дистанции на результат. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1			Наблюдение
10	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	2		2			Наблюдение
11	Обучение разбегу в метании малого мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса.	2	1	1			Наблюдение
Раздел №3 «Техническая подготовка по метанию» - 8 ч.							
12	Метание с разбега в горизонтальную цель, в вертикальную цель, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1			Наблюдение Игра
13	Обучение финальному усилию в метании с места. Упражнения для кистей рук.	2	1	1			Наблюдение Игра
14	Имитация броска с амортизатором. Подвижные и спортивные игры.	2		2			Наблюдение Игра
15	Сдача контрольного норматива. Метание мяча 150г на результат. Спортивная игра.	2		2			Игра. Анализ Сдача норматива.
Раздел №4 «Техническая подготовка в прыжках» - 12 ч.							
16	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1			Наблюдение
17	Техника безопасности на занятиях и играх. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Прыжки через скамейку в длину и высоту. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1			Наблюдение Игра
18	Прыжок в длину – одинарный, тройной. Подвижные и спортивные игры.	2		2			Наблюдение Игра
19	Прыжки с разного разбега по 3 попытки. Подвижные и спортивные игры.	2		2			Наблюдение Игра
20	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями	2		2			Наблюдение Игра
21	Прыжок в длину с места на результат. Подвижные и спортивные игры.	2		2			Наблюдение Игра
Раздел №5 «Развитие гибкости» - 12 ч.							

22	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения на развитие гибкости с отягощением. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1			Наблюдение Игра
23	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. Подвижные и спортивные игры.	2		2			Наблюдение Игра
24	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1			Наблюдение Игра
25	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). Подвижные и спортивные игры.	2		2			Наблюдение Игра
26	Упражнения на развитие гибкости на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1			Наблюдение Игра
27	Подтягивание на низкой перекладине. Подвижные и спортивные игры. Сдача контрольного норматива.	2	1	1			Наблюдение Игра
Раздел №6 «Игровая тренировка» - 16 ч.							
28	Техника безопасности: Инструкция «Спортивным играм». Техника игры в баскетбол.	2	1	1			Наблюдение
29	Техника игры в баскетбол	2	1	1			Игра
30	Игра в баскетбол	2		2			Наблюдение
31	Техника игры в волейбол	2	1	1			Наблюдение
32	Игра в волейбол	2		2			Наблюдение
33	Техника игры в футбол	2	1	1			Наблюдение
34	Игра в футбол	2		2			Наблюдение
35	Игра в футбол	2		2			Игра
Раздел №7 «Итоговое занятие» - 2 ч.							
36	Итоговое занятие. Контрольные нормативы по ГТО. Подведение итогов.	2		2			Контрольн ое занятие
Итого:		72	20	52			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел №1. «Вводное занятие» – 2ч.

Теория

Лекции: «Техника безопасности: Инструкция», «Правила поведения в спортивном зале. Правила разминки».

Форма контроля

Беседа, наблюдение.

Раздел №2 «Спортивная беговая подготовка» -20 ч.

Теория

Лекции: «Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса», «Упражнения для шеи и туловища, ног», «Техника бега на короткие дистанции».

Практика

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.

Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

- бег 1500м или 2000м без учета времени.

- бег 2000м или 3000м без учета времени.

Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Повторный бег по дистанции от 60 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью.

Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером

Выполнения упражнений в максимальном темпе.

Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

- бег 60м, 100м (с)

Форма контроля

Раздел №3 «Техническая подготовка по метанию» - 8 ч.

Теория

Лекции: «Метание с места»

Практика

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.

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

Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.

Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.

Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.

Метание мяча 150г на результат

Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге

Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.

Прохождение дистанции в полной координации

Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.

Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.

Прохождение дистанции в полной координации

– 2км на время или 3км без учета времени.

– 3км на время или 5км без учета времени.

Форма контроля

Раздел №4 «Техническая подготовка в прыжках» - 12 ч.

Теория

Лекции: «Техника прыжка».

Практика

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями

Прыжки с разного разбега по 3 попытки.

– прыжки с места на результат.

Форма контроля

Раздел №5 «Развитие гибкости» - 12 ч.

Теория

Лекции: «Гибкость – часть физической подготовки».

Практика

Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

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

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.

Форма контроля

Раздел №6 «Игровая тренировка» - 16 ч.

Теория

Лекции: «Техника безопасности спортивных игр», «Основы игровых техник».

Практика

Разминки. Основные физические упражнения. Игра в баскетбол, волейбол, футбол.

Форма контроля

Раздел №7 «Итоговое занятие» - 2 ч.

Практика

Контрольные нормативы по ГТО. Подведение итогов.

Форма контроля

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения

Фронтальный, индивидуально - фронтальный, групповой.

- словесный (беседа);
- наглядный (исполнение педагогом);
- практический (упражнения);
- репродуктивный.

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения

- Демонстрационный (различные соревнования).
- Наглядный (материалы, таблицы, презентации, видеозапись).

Способы и формы выявления результатов обучения

- Участие в мероприятиях и состязаниях различного уровня
- Педагогическое наблюдение
- Открытые занятия
- Опрос (возможно использование Google и Яндекс форм)

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Текущий	Фронтальный, наблюдение	по ходу обучения
Промежуточный	Фронтальный, индивидуальный Наблюдение, беседа, опрос, анкетирование	декабрь, май
Подведение итогов реализации программы	индивидуальный, наблюдение, беседа	апрель-май

Способы и формы предъявления результатов освоения программы

- грамоты, дипломы и сертификаты (в соответствии с заявленным уровнем освоения программы)
- результаты испытаний ВФСК ГТО:
- фото и видеоотчёт;
- отзывы родителей о знаниях и умениях, полученных учащимися на занятиях.

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 30 и 60м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание мяча на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в виси. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
8. Техника безопасности: Инструкция «Лёгкая атлетика», «Спортивным играм» (баскетбол, волейбол, футбол)

Учащиеся 7-8 лет (1 ступень)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	мальчики			девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	Или бег 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30

9	Плавание 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знаков отличия ВФСК «ГТО»		6	6	7	6	6	7

Учащиеся 9-10 лет (2 ступень)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	мальчики			девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
7	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,15	7,45	6,45	10,00	8,20	7,30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
10	Плавание 50 м (мин, сек)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знаков отличия ВФСК «ГТО»		7	7	8	7	7	8

Учащиеся 11-12 лет (3 ступень)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	мальчики			девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							

1	Бег 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
10	Плавание 50 м (мин, сек)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знаков отличия ВФСК «ГТО»		7	7	8	7	7	8

Используемая литература

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

2. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006

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

Для педагога:

1. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.

3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: советский спорт, 2010.-336 с.

4. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.

5. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

Для детей:

1. Футбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный футболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

3. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.

4. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любимирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.

Электронные ресурсы

<https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf>

<https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf>

<https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf>

План занятий с применением ДОТ и ЭО

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма обучения	Средства коммуникации	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Основы знаний.	2	Очная, с использованием ДОТ		Теоретическое задание Практическое задание
2.	Спортивная беговая подготовка	20			
3.	Техническая подготовка по метанию	8			
4.	Техническая подготовка в прыжках	12			
5.	Развитие гибкости	12			
6.	Игровая тренировка	16			
7.	Итоговое занятие	2			

