

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
общеобразовательная школа № 302 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В. Захарова
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БУДЬ ЗДОРОВ!»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:

Шунина С.С., педагог
дополнительного образования

Санкт-Петербург

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет спортивно – оздоровительную направленность. Спортивно – оздоровительная деятельность отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Комплекс «ГТО» как программная и нормативная основа физического воспитания населения развивает умение устойчиво концентрировать и переключать внимание, быстроту реакции, а также смелость, решительность, выдержку, находчивость, волю и другие важные духовные качества личности. Программа объединяет в систему разнообразные средства и методы, направленные на совершенствование физических и тесно связанных с ними духовных и интеллектуальных сил человека.

Актуальность программы в приобщении ребенка к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность применения данной программы по прохождению нормативов ГТО в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью сдачи нормативов для любого возраста;
- возможностью использования физического комплекса упражнений для всестороннего развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга. ГТО позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к спортивному образу жизни.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она создана на основе сдачи нормативов ГТО. Физические упражнения, нормативы и

сам процесс подготовки хранит в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортивной деятельностью, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Адресат программы. В секцию учащиеся принимаются на добровольной основе. Программа рассчитана на школьников 11-17 лет, при желании дети других возрастных ступеней могут принимать участие в занятиях.

Цель программы – углублённое изучение спортивного комплекса ГТО. Нормативы ГТО направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники выполнения всех нормативов;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной и физической подготовки по комплексу ГТО;
- Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО.

Условия реализации программы. Программа предусматривает возможность индивидуального подхода к реализации освоения необходимых знаний и умений, а также введение дополнительных тем при быстром и качественном усвоении материала. Ребенок может быть допущен на второй год обучения без прохождения базового курса в данном коллективе при условии, что покажет необходимые знания и умения (в соответствии с условиями, прописанными в ожидаемых результатах освоения программы первого года обучения).

Второй год обучения заключается главным образом в том, чтобы закрепить изученные базовые знания. При необходимости использовать средства дистанционных образовательных технологий.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для занятий необходимо помещение, отвечающее таким требованиям:

- Спортивный зал
- Гранаты спортивные (весом 500 и 700 грамм)
- Мячи для метания (весом 150 грамм)
- Фишки
- Теннисные мячи
- Скакалки
- Гимнастическая скамья для наклона
- Турник навесной на шведскую стенку

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 года обучения.

144 часа в год - первый год обучения

144 часа в год – второй год обучения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия физической активностью, а также, с группой товарищей;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать технику и основные правила выполнения нормативов;
- знать о гигиенических процедурах, режиме питания и технике безопасности;
- владеть техническими навыками при выполнении нормативов;

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях подготовки к нормативам ГТО и правила его предупреждения;

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
общеобразовательная школа № 302 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В. Захарова
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Будь здоров!»

Возраст учащихся: 11 – 17 лет

Срок реализации: 2 года

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	5	5		Опрос
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	56	4	52	ОФП Сдача нормативов
3	Физкультурно – оздоровительная деятельность	48	4	44	Сдача нормативов по тактической подготовке
4	ОФП	На каждом занятии			Сдача нормативов
5	Сдача нормативов ГТО. Подведение итогов.	29	3	26	Соревнования
6	Резервные часы	6		6	
	ИТОГО	144 ч	16 ч	128 ч	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
общеобразовательная школа № 302 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В. Захарова
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Будь здоров!»

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	5	5		Опрос
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	56	4	52	ОФП Сдача нормативов
3	Физкультурно – оздоровительная деятельность	48	4	44	Сдача нормативов по тактической подготовке
4	ОФП	На каждом занятии			Сдача нормативов
5	Сдача нормативов ГТО. Подведение итогов.	29	3	26	Соревнования

6	Резервные часы	6		6	
	ИТОГО	144 ч	16 ч	128 ч	

Основы знаний: Теория (5 часов).

История возникновения комплекса Готов к труду и Обороне. Регистрация на портале gto.ru. Виды нормативов по возрастным категориям. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) III, IV, V ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (56 часов)

Бег на 60 м Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 1,5км; 2 км; 3 км Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки) Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. *Упражнения с гантелями.* Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями. Наклон вперед из положения стоя. Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.

Прыжок в длину с разбега Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча 150 г или спортивного снаряда (гранаты) 500/700 грамм на дальность.

Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Плавание 50 м Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание 25 и

50 метров произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?».

Стрельба из пневматической винтовки Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

Общефизическая 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. Метание мяча или спортивного снаряда.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30,60,100 м. Бег на длительные дистанции 2, 3 км. Челночный бег.

Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Сдача нормативов (29 часов)

Принять участие в общешкольных соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Разбор сданных нормативов. Устранение ошибок.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
общеобразовательная школа № 302 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В. Захарова
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Будь здоров!»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятия
1 год	сентябрь	май	36	144	Четыре раза в неделю по 1 часу
2год	сентябрь	май	36	144	Четыре раза в неделю по 1 часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
общеобразовательная школа № 302 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В. Захарова
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Будь здоров!»

Возраст учащихся 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Тема занятия, краткое содержание	Теория(кол ичество часов	Практика (количество часов)	Дата план	Дата факт
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1			
2	Физическая подготовка – основа успешного, выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
3	Виды нормативов по возрастам	1			
4	Регистрация на портале gto.ru	2			
5	Обучение основам технике бега на короткие дистанции	1	1		

6	Обучение основам технике бега на короткие дистанции	1	1		
7	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты		2		
8	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты		2		
9	Низкий старт, стартовый разгон		2		
10	Низкий старт, стартовый разгон		2		
11	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции		2		
12	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции		2		
13	Бег по дистанции, финиширование		2		
14	Бег по дистанции, финиширование		2		
15	Тестирование. Бег на 60 м. и 100м		2		
16	Тестирование. Бег на 60 м. и 100м		2		
17	Техника бега на средние дистанции, челночный бег. Бег по дистанции, финиширование	1	1		
18	Техника бега на средние дистанции, челночный бег. Бег по дистанции, финиширование		2		
19	Развитие выносливости. Бег на 2000м		2		
20	Развитие выносливости. Бег на 2000м		2		
21	Упражнения развивающие скоростно - силовые способности		2		
22	Упражнения развивающие скоростно - силовые способности		2		
23	Круговая тренировка на развитие прыгучести		2		

24	Круговая тренировка на развитие прыгучести		2		
25	Круговая тренировка на развитие прыгучести		2		
26	Прыжок в длину с места. Техника выполнения.	1	1		
27	Прыжок в длину с места. Техника выполнения.		2		
28	Общеразвивающие упражнения на развитие силы		2		
29	Общеразвивающие упражнения на развитие силы		2		
30	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).		2		
31	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).		2		
32	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).	1	1		
33	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).		2		
34	Упражнения на гимнастической стенке	1	1		
35	Упражнения на гимнастической стенке		2		
36	Упражнения на гимнастической стенке		2		

37	Челночный бег, техника.	1	1		
38	Челночный бег, техника.		2		
39	Челночный бег, старт, финиш.		2		
40	Челночный бег, старт, финиш.		2		
41	Стрельба из пневматической винтовки	1	1		
42	Стрельба из пневматической винтовки		2		
43	Стрельба из пневматической винтовки		2		
44	Лично-командный зачёт по стрельбе.		2		
45	Лично-командный зачёт по стрельбе.		2		
46	Упражнения на гибкость, силовая подготовка		2		
47	Упражнения на гибкость, силовая подготовка		2		
48	Спортивные мероприятия: «А ну-ка мальчики!», «А ну-ка, девочки!»		2		
49	Спортивные мероприятия: «А ну-ка мальчики!», «А ну-ка, девочки!»		2		
50	Игра соревнование «Подготовка к походу»		2		
51	Игра соревнование «Подготовка к походу»		2		

52	Круговая тренировка силовой направленности на местности		2		
53	Круговая тренировка силовой направленности на местности		2		
54	Техника метание мяча или гранаты с места		2		
55	Упражнения развивающие силовые способности		2		
56	Сдача нормативов по бегу. Длинная дистанция, короткая, челночный бег.	1	1		
57	Сдача нормативов по бегу. Длинная дистанция, короткая, челночный бег.	2			
58	Сдача нормативов по бегу. Длинная дистанция, короткая, челночный бег. Резерв.	2			
59	Сдача нормативов по силовым упражнениям. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладинах. Рывок гири. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Прыжок с места.	1	1		
60	Сдача нормативов по силовым упражнениям. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладинах. Рывок гири. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Прыжок с места.	2			
61	Сдача нормативов по силовым упражнениям. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладинах. Рывок гири. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Прыжок с места.	2			

62	Сдача нормативов по силовым упражнениям. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладинах. Рывок гири. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Прыжок с места. Резерв	2			
63	Сдача нормативов по плаванию на 25-50 метров.	1	1		
64	Сдача нормативов по плаванию на 25-50 метров.	2			
65	Сдача нормативов по плаванию на 25-50 метров. Резерв.	2			
66	Сдача нормативов по стрельбе.	2			
67	Сдача нормативов по стрельбе.	2			
68	Сдача нормативов по стрельбе. Резерв.	2			
69	Резерв	2			
70	Резерв	2			
71	Резерв	2			
72	Подведение итогов	3			

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
общеобразовательная школа № 302 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В. Захарова
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Будь здоров!»

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Тема занятия, краткое содержание	Теория(кол ичество часов	Практика (количество часов)	Дата план	дата факт
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1			
2	Физическая подготовка – основа успешного, выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
3	Виды нормативов по возрастам	1			

4	Регистрация на портале gto.ru	2			
5	Обучение основам технике бега на короткие дистанции	1	1		
6	Обучение основам технике бега на короткие дистанции	1	1		
7	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты		2		
8	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты		2		
9	Низкий старт, стартовый разгон		2		
10	Низкий старт, стартовый разгон		2		
11	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции		2		
12	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции		2		
13	Бег по дистанции, финиширование		2		
14	Бег по дистанции, финиширование		2		
15	Тестирование. Бег на 60 м. и 100м		2		
16	Тестирование. Бег на 60 м. и 100м		2		
17	Техника бега на средние дистанции, челночный бег. Бег по дистанции, финиширование	1	1		
18	Техника бега на средние дистанции, челночный бег. Бег по дистанции, финиширование		2		
19	Развитие выносливости. Бег на 2000м		2		

20	Развитие выносливости. Бег на 2000м		2		
21	Упражнения развивающие скоростно - силовые способности		2		
22	Упражнения развивающие скоростно - силовые способности		2		
23	Круговая тренировка на развитие прыгучести		2		
24	Круговая тренировка на развитие прыгучести		2		
25	Круговая тренировка на развитие прыгучести		2		
26	Прыжок в длину с места. Техника выполнения.	1	1		
27	Прыжок в длину с места. Техника выполнения.		2		
28	Общеразвивающие упражнения на развитие силы		2		
29	Общеразвивающие упражнения на развитие силы		2		
30	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).		2		
31	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).		2		
32	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).	1	1		
33	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).		2		
34	Упражнения на гимнастической стенке	1	1		

35	Упражнения на гимнастической стенке		2		
36	Упражнения на гимнастической стенке		2		
37	Челночный бег, техника.	1	1		
38	Челночный бег, техника.		2		
39	Челночный бег, старт, финиш.		2		
40	Челночный бег, старт, финиш.		2		
41	Стрельба из пневматической винтовки	1	1		
42	Стрельба из пневматической винтовки		2		
43	Стрельба из пневматической винтовки		2		
44	Лично-командный зачёт по стрельбе.		2		
45	Лично-командный зачёт по стрельбе.		2		
46	Упражнения на гибкость, силовая подготовка		2		
47	Упражнения на гибкость, силовая подготовка		2		
48	Спортивные мероприятия: «А ну-ка мальчики!», «А ну-ка, девочки!»		2		
49	Спортивные мероприятия: «А ну-ка мальчики!», «А ну-ка, девочки!»		2		
50	Игра соревнование «Подготовка к походу»		2		

51	Игра соревнование «Подготовка к походу»		2		
52	Круговая тренировка силовой направленности на местности		2		
53	Круговая тренировка силовой направленности на местности		2		
54	Техника метание мяча или гранаты с места		2		
55	Упражнения развивающие силовые способности		2		
56	Сдача нормативов по бегу. Длинная дистанция, короткая, челночный бег.	1	1		
57	Сдача нормативов по бегу. Длинная дистанция, короткая, челночный бег.	2			
58	Сдача нормативов по бегу. Длинная дистанция, короткая, челночный бег. Резерв.	2			
59	Сдача нормативов по силовым упражнениям. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладинах. Рывок гири. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Прыжок с места.	1	1		
60	Сдача нормативов по силовым упражнениям. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладинах. Рывок гири. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Прыжок с места.	2			
61	Сдача нормативов по силовым упражнениям. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладинах. Рывок гири. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Прыжок с места.	2			
62	Сдача нормативов по силовым упражнениям. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	2			

	Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладинах. Рывок гири. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Прыжок с места. Резерв				
63	Сдача нормативов по плаванию на 25-50 метров.	1	1		
64	Сдача нормативов по плаванию на 25-50 метров.	2			
65	Сдача нормативов по плаванию на 25-50 метров. Резерв.	2			
66	Сдача нормативов по стрельбе.	2			
67	Сдача нормативов по стрельбе.	2			
68	Сдача нормативов по стрельбе. Резерв.	2			
69	Резерв	2			
70	Резерв	2			
71	Резерв	2			
72	Подведение итогов	3			

Оценочные и методические материалы

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в сдаче нормативов комплекса ГТО. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Таблица норм ГТО — 3 ступень							
	— бронзовый значок		— серебряный значок		— золотой значок		
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или на 2 км (мин., сек.)	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 лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа 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 3*10 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 лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40

10.	Плавание на 50 м	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом с опорой локтя на стол или с упора для винтовки (очки)	10	15	20	10	15	20
	из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из электронного оружия (очки)	13	20	25	13	20	25
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	7	8	7	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Таблица норм ГТО — 4 ступень

		— бронзовый значок		— серебряный значок		— золотой значок	
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1..	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	или на 3 км (мин., сек.)	15,20	14,50	13,00	—	—	—

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 км (мин., сек.)	30,00	29,15	27,00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом	18	25	30	18	25	30
13.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		13					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	8	9	7	8	9
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

<i>Таблица норм ГТО — 5 ступень</i>							
		<i>— бронзовый значок</i>		<i>— серебряный значок</i>		<i>— золотой значок</i>	
<i>№ п/п</i>	<i>Виды испытаний (тесты)</i>	<i>Возраст 16-17 лет</i>					
		<i>Юноши</i>			<i>Девушки</i>		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0

2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	—	—	—	12,0	11,20	9,50
	или на 3 км (мин., сек.)	15,00	14,30	12,40	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	11	13	19
	или рывок гири 16 кг	15	18	33	—	—	—
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16

Испытания (тесты) по выбору

5.	Челночный бег 3*10 м	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г	—	—	—	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км	—	—	—	20,00	19,00	17,00

	Бег на лыжах на 5 км	27,30	26,10	24,00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	—	—	—	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	26,30	25,30	23,30	—	—	—
10	Плавание на 50 м	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом	18	25	30	18	25	30
13.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		13					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	8	9	7	8	9
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							