

## Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Разрабатывая данную программу, ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Стремиться достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

**Цель.** Сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением.

### **Задачи.**

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

**Планируемые результаты:** подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

**Задача ГТО:** массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

**Основные принципы ГТО:** добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

24 марта 2014 года на заседании совета по развитию физкультуры и спорта президент РФ Владимир Путин заявил, что подписал указ о возрождении ГТО, благодаря которому «выросло не одно поколение активных, здоровых людей». По словам Путина, прежнее название решили сохранить как дань традициям.

В первый год приняло участие небольшое количество детей, с каждым годом количество желающих получить значок ГТО возрастает и в этом году это уже более 180 человек.

*Что это такое - получить заветный значок?*

Современная молодежь, скорее всего, не сможет этого понять. Для достижения поставленной цели необходимо было приложить колоссальные усилия. Нынешняя молодежь – это другое поколение, оно не задумывается о своем будущем, живет сегодняшним днем. Предложение Владимира Путина о том, чтобы результаты сдачи норм ГТО, которые будут вноситься в аттестат, учитывались при поступлении школьников в вузы, вызвало большой общественный резонанс. Многие сетуют на то, что с каждым годом в России все больше детей, которых освобождают от уроков физкультуры или как минимум от тяжелых нагрузок по состоянию здоровья. И когда перед ними становится выбор куда пойти учиться они вспоминают о своем физическом развитии, и готовятся к сдаче норм. А как оказывается это не совсем легко. И иногда хочется сказать: «Ребята надо готовиться не месяц, а заниматься спортом постоянно». Поэтому не все учащиеся сдают нормы ГТО, а только подготовленные.

## 1 ступень (нормативы ГТО для учащихся 6-8 лет)

Уровень физического развития и подготовки школьников начального звена (6-8 лет) соответствует 1 ступени нормативов ГТО. Сюда входят мальчики и девочки 1-2 классов. Детям предлагается девять тестовых заданий, из которых шесть обязательных и три – по выбору. На выбор предлагается многовариантные тесты. Школьники должны пройти испытания на быстроту, силу, гибкость и выносливость.

Нормативы силовых упражнений включают в себя:

- отжимание корпуса от пола в положении лежа;
- прыжки в длину;
- подтягивание на перекладине.

Нормативы на определение уровня быстроты у школьников состоят из:

- бег на 30 метров;
- челночного бега (3 забега по 10 метров);
- кросс или бег на лыжах с фиксированным временем забега.

Степень гибкости определяется выполнением упражнения наклонов вперед, а выносливость – кроссами или смешанным передвижением на 1 км, или ходьбой на лыжах.

Выполнение 4, 5 и 6 нормативов школьниками дает право получения бронзового, серебряного или золотого значков ГТО соответственно.

### 1 СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени



	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)	6	6	7	6	6	7

## 2 ступень (нормативы ГТО для учащихся 9-10 лет)

Уровень норм ГТО физической подготовки школьников 3-4 классов (9-10 лет) соответствует 2 ступени сложности. Здесь детям также предлагается сдать 6 обязательных тестов и любые 3 на выбор из предлагаемого перечня. Все тесты также делятся на категории физических нагрузок, включающих упражнения на силу, быстроту, выносливость и гибкость. Перечень упражнений такой же, как для школьников 1 ступени, только времени на выполнение дается немного меньше. Считается, что получив определенный уровень подготовки в начальной школе, с возрастом школьники должны демонстрировать более высокие результаты.

Силовые упражнения для 2 ступени:

- отжимание корпуса от пола в положении лежа;
- прыжки в длину; подтягивание на перекладине.

Упражнение на быстроту:

- бег (на время, 30 метров);
- челночный бег (3 забега по 10 метров);
- кросс или бег на лыжах с фиксированным временем забега.

Степень гибкости определяется выполнением упражнения наклонов вперед, а выносливость – кроссами или смешанным передвижением на 1 км, или ходьбой на лыжах на 2 км. Выполнение 4, 5 и 6 нормативов 2 ступени дает право получения школьниками соответственно бронзового, серебряного или золотого значков ГТО.

## 2. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин. с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30

	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	7	6	6	7

### 3 ступень (нормативы ГТО для учащихся 11-12 лет)

Третья ступень комплекса рассчитана на школьников 5-6 классов. Отличием этой ступени от двух предыдущих является то, что здесь внимание начинают уделять не только трудовой, но и оборонной активности школьников. Поэтому в список тестов включают метание мяча, стрельба, туристические походы, которые позволяют развивать и наращивать интенсивность двигательного режима, его продолжительность и выносливость.

#### 3. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

##### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05

9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

## 4 ступень (нормативы ГТО для учащихся 13-15 лет)

Когда у подростков происходит разделение по фазам полового созревания, интенсивность нагрузок, включенных в нормативы ГТО также начинают корректироваться.

Тем не менее, если сравнивать нормативы этой ступени с 1, 2 или 3, можно заметить, что упражнения становятся более интенсивными и сложными. Туристические походы, метание мяча и прочие игровые тесты сохраняются на этом этапе. Добавляются нагрузки в силовых упражнениях, тестах на быстроту и выносливость. Подросткам предлагается сдать 6, 7 и 8 нормативов из 11 предложенных, чтобы получить соответственно бронзовый, серебряный или золотой значок.

### 4. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)



## 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40

7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	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 из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

## 5 ступень (нормативы ГТО для учащихся 16-17 лет)

Для тестов этого уровня характерно усиление некоторых видов упражнений (например, метание мяча заменяется на метание снаряда), повышением их интенсивности. Уровень выносливости школьников остается на уровне 4 ступени из-за возможных физиологических изменений в организме подростков, которые связаны с периодом полового созревания.

## 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	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 из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8

### Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

- Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
- Бег на 400м, 500м, 800м, 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.
- 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.
- Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириной 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
- 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 висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
- 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.
- Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
- 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.
- Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
- Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.

11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1и2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.

### **КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-11 КЛАССЫ**

№П/п	Наименование задания	Кол-во часов
1	Челночный бег 3х10 м.	5
2	Бег 30; 60; 100 метров	10
3	Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 метров	10
4	Прыжок в длину с места, с разбега	3
5	Подтягивание на низкой (из виса) и высокой (из виса) перекладинах	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	3
8	Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье	7
9	Метание спортивного снаряда в цель и на дальность	3
10	Рывок гири 16 кг.	3
11	Плавание 10; 15; 25; 50 метров	3
12	Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1; 2; 3; 10 км.	5
13	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя, стоя	5
14	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>

### **Комплекс организационно-педагогических условий: Годовой календарный учебный график**

#### **Режим работы**

16.00 – 16.45 Понедельник. 15.45-16.30 Пятница.

#### **Продолжительность учебного года**

Начало учебного года с 01.09.2016 г.

Окончание учебного года 29.05.2017 г.

#### **Количество дней в неделю**

2 дня: Понедельник. Пятница.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение», 2015г.
2. <http://www.gto.ru/>