

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
районная Детско-юношеская спортивная школа
пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от 06.06.2024 г

Утверждаю:
Директор МКОУ ДО ДЮСШ
_____ С. Ю. Кормильцев
приказ от 26.07.2024 г. № 104-од

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Подготовка к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» 1 ступень»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6 - 7 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчик: Хазиева Диляра Ринатовна,
тренер-преподаватель

пгт Красная Поляна, 2024 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 1 ступень» (далее Программа) разработана на основе перечня нормативных документов Российской Федерации и учитывает их требования:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодёжи»

5. Распоряжение Министерства образования Кировской области № 1500 от 21.12.2022 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Кировской области».

6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

7. Приказ министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.09.2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам их обучения по этим программам».

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021 г.).

10. Устав Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования районная Детско-юношеская спортивная школа пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области.

Актуальность и значимость программы

Современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности детей. Эта реальная угроза их физическому здоровью в дальнейшем.

Для содействия решению проблемы дефицита двигательной активности детей и подростков в 2014 г. в РФ возобновлена система физического развития ГТО.

ГТО (Готов к труду и обороне) — это физкультурно-спортивная программа, целью которой является поддержание и развитие физического состояния населения, а также его привлечения к регулярным занятиям спортом. Нормы (нормативы) ГТО — установленные для разных возрастов показатели уровня физической подготовки человека.

По испытаниям ГТО определяют скорость, силу, гибкость, выносливость. Чтобы получить значок ГТО нужно выполнить определенное количество нормативов из комплекса. Каждый комплекс соответствует полу и возрасту. За выполнение комплекса можно

получить бронзовый, серебряный или золотой значок. Выполнять комплекс и получать значки можно в каждой возрастной группе по достижению необходимого возраста.

Программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит обучающимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у обучающихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах, что соответствует требованиям Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года (Распоряжение Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76).

Новизна программы заключается в комплексном подходе к дополнительному образованию, которое направлено на вовлечение обучающихся в развитие массового спорта и популяризации комплекса ГТО.

Педагогическая целесообразность

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта. Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Цели и задачи программы

Цель: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности в процессе внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания дошкольников.

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить с историей ВФСК «ГТО», традициями и символикой;
- научить основам техники безопасности при выполнении основных упражнений;
- разучить подвижные игры

Развивающие задачи:

- развивать скоростные показатели, выносливость;
- формировать умение действовать по плану;
- совершенствовать технику выполнения упражнений комплекса ГТО

Воспитательные задачи:

- создать условия для формирования инициативности при сдаче нормативов ГТО.

Уровень программы: ознакомительный

Адресат программы: Программа ориентирована на возрастную группу 1 ступени и охватывает детей дошкольного возраста 6-7 лет согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

К выполнению государственных требований и норм комплекса ВФСК ГТО допускаются обучающиеся, имеющие медицинскую справку.

Из девяти тестов 4 обязательных и 5 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО мальчики и девочки должны выполнить нормативы соответственно шести, шести или семи тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 1 км).

Формы и режим реализации программы

Параметры организация образовательного процесса

Показатели учебной нагрузки (42 недели)	Ознакомительный уровень
Срок обучения	1 год обучения
Возраст	от 6 до 7 лет
Число обучающихся в группе	15-25 чел
Количество часов в неделю	4 ч/нед
Общее количество часов в год	168ч
Количество занятий в неделю	2-3
Общее количество занятий в год	84

Срок реализации программы: 1 год, форма обучения – очная.

Режим занятий: Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (академический час 45 минут) или 3 раза в неделю по 60 минут. Организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

На обучение зачисляются все желающие заниматься, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности (наличие медицинской справки). Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в два года.

Форма обучения: очная.

Форма занятий: групповая.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочное.

Тип занятий: практические.

Планируемые результаты программы

Планируемыми результатами освоения Программы являются достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

- ребенок будет результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;
- ребенок будет в двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- ребенок будет постоянно проявлять самоконтроль и самооценку;
- ребенок будет стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;

- ребенок будет стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Учебно-тематический план

№. п/п	Название темы (разделов)	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
	Введение в общеобразовательную программу	20	8	12	Входная диагностика уровня физической подготовленности
1.	Теоретический раздел	18	18	-	
1.1.	История развития и становления ГТО. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях.	18	18	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
2.	Раздел Формирование двигательных умений и навыков	76	10	66	
2.1.	Развитие двигательных способностей через подвижные игры. Знакомство с играми, развивающими двигательные качества быстроту. Челночный бег 3х10м	28	4	24	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.2.	Развитие глазомера, координации движений, воспитание коммуникативных навыков. Метание теннисного мяча в цель	28	4	24	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.3.	Развитие выносливости и быстроты.	20	2	18	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
3	Раздел Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)	54		54	
3.1.	Праздник «Эти разноцветные мячи»	20	-	20	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
3.2.	«От игры к спорту» (эстафеты, соревнования по подвижным играм»	34	-	34	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
	Итого	168	36	132	

Содержание программы

Введение в общеобразовательную программу

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

Практика: пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО

1. Теоретический раздел

Тема 1.1 История развития и становления ГТО

Теория: История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях.

Практика: не предусмотрена.

2. Раздел Формирование двигательных умений и навыков

Тема 2.1. Развитие двигательных способностей через подвижные игры

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

Практика: Игры, развивающие двигательные качества и быстроту: Русская народная игра «Палочка-выручалочка», «Добеги и догони», «12 палочек». Челночный бег 3х10м

Тема 2.2. Развитие глазомера, координации движений, воспитание коммуникативных навыков.

Теория: Развитие глазомера, координации движений.

Практика: Игры, развивающие двигательные качества и быстроту: Башкирская игра «Стрелок», Бурятская игра «Волк и ягнята». Метание теннисного мяча в цель.

Тема 2.3. Развитие выносливости и быстроты. Бег на лыжах.

Теория: Правила техники безопасности. Техника лыжных ходов.

Практика. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50—100 м — 4—5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

3. Раздел Контрольно-физкультурные мероприятия. Итоговая аттестация

Теория: Содержание нормативов выполнения тестов комплекса

Практика: Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения дошкольниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности обучающихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

Характеристика норм ВФСК «ГТО» 1-ой ступени

Комплекс упражнений построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять, а не делать упражнения только потому, что этого от них требует тренер-преподаватель. Ведь, уже с самого раннего возраста любимыми занятиями детей являются бег, прыжки. Поэтому выполнение таких видов упражнений не только способствуют развитию ребенка, но и доставляют массу удовольствия во время прохождения испытания.

В чем же заключаются нормативы для самых юных? Прежде всего, это различные виды передвижения. Челночный бег 3x10м., бег на лыжах (на дистанции 1 или 2 км), прыжок в длину с места, плавание. Выполняется и смешанное передвижение, в том числе и на лыжах. Также есть следующие упражнения: метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м), наклон вперед из положения стоя, подтягивание на перекладине и отжимания от пола.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 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 врем	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами	Достать ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук	Достать ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6	2	3	4	2	3	4

	м (количество раз)						
7.	Бег на лыжах на 1км (мин)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	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

* Для бесснежных районов страны.

Правила выполнения испытаний ВФСК «ГТО» 1-ой ступени

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях (тестах), осуществляется по определенным правилам в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

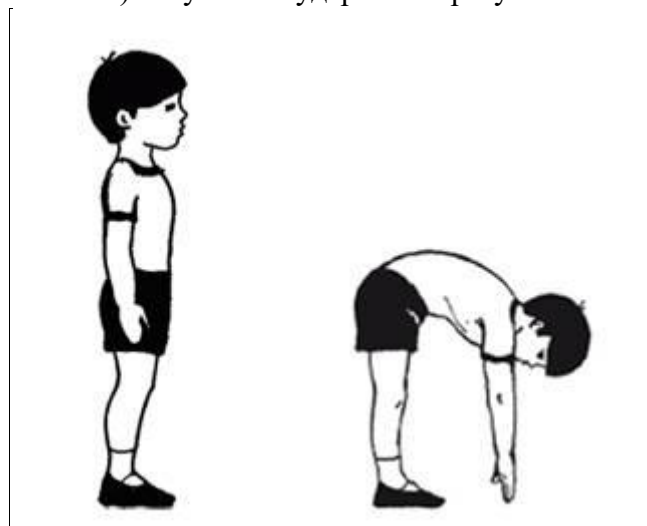
1. Гибкость.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник по команде выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.



2. Координационные способности.

Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания.

3. Сила.

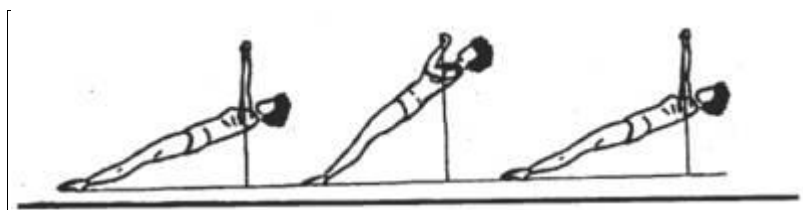
Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения - вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение и из этого положения подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

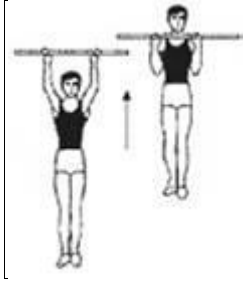


Подтягивание из вися на высокой перекладине.

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения - вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение

испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.



Ошибки (попытка не засчитывается):

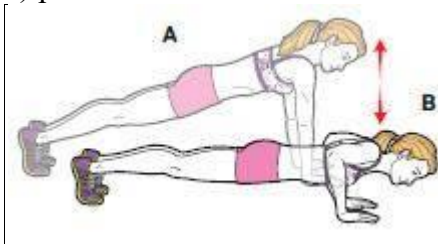
- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 в исходном положении;
- 4) поочередное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с., продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в исходном положении.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.



4. Скоростные способности

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1. Фальстарт;

2. Нет касания линии рукой.

Бег 30

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.



Ошибки (попытка не засчитывается):

1. Фальстарт

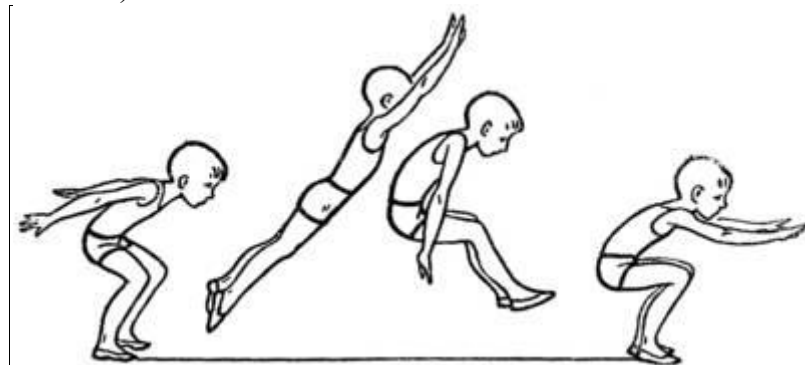
5. Скоростно-силовые способности.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение - ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.



6. Прикладные навыки.

Бег на лыжах на 1, 2 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

Кросс по пересеченной местности на 1,5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Плавание на 10, 15, 25, 50 м.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) ходьбе либо касании дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Упражнения и подвижные игры для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО» 1-ой ступени

Упражнения для развития гибкости

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного). Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем — глубокое приседание.

- «Скалочка». Сидя на полу прокатывание гимнастической палки от бедер до носков, заводя за ноги прокатить в обратном направлении.
- «Качели». И.п. – лежа на животе, руки вверх. Одновременное отведение прямых ног и рук назад, выполнить покачивание на животе.
- «Складка». И.п. – сидя на полу ноги вместе. Наклон вперед, не сгибая ноги в коленном суставе. (Тянуться как можно дальше)
- Поднимание прямых ног из и.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. (Стараться коснуться пола за головой, не сгибая ноги в коленном суставе).
- Сидя на полу, ноги вместе. Упор сзади, носки оттянуты. Поднимание правой и левой ноги вверх (ноги в коленях не сгибать).
- «Слоники». Ходьба на прямых руках и ногах. (Стараться руки держать ближе к ногам, ноги в коленном суставе не сгибать).
- «Достань игрушку». И.п. – стойка ноги врозь, наклонится взять игрушку стоящую сзади за стопами, затем выпрямится руки вверх и отдать игрушку партнеру. (Партнер ставит игрушку на пол, сначала выполняет один, затем второй).
- «Кошечка». И.п. – сидя на коленях, тянуться вперед как можно дальше.
- И.п. – стоя спиной у гимнастической стены, ноги вместе, руки хватом сверху. Прогнуться вперед, выпрямляя руки.
- И.п. – стоя лицом к гимнастической стене, правая нога на рейке (90°). Наклоны к правой ноге. (Затем поменять ногу).
- И.п. – сед спиной к гимнастической стене, ноги согнуты в коленях, руки хватом сверху на второй рейке. Вытягивая руки встать в положение «мост».

Комплекс упражнений для развития гибкости всех областей тела

1. Потягивание рук максимально вверх (поможет растянуть грудь и плечи)
2. Выгибание пальцев в разные стороны.
3. Повороты шеи в разные стороны.
4. Наклоны к стопе и удержание, нога прямая на скамейке или гимнастической лестнице. (сначала выполнить на правую ногу, затем на левую)
5. Выпад вперед, растянув одну ногу назад и выставив одну вперед, тянуться в этом положении. (Затем поменять ногу).
6. Лежа на полу. Приподнять ноги и скрестить их на максимально возможный угол. (Затем поменять ноги).
7. Аналогично предыдущему упражнению, ноги тянуть в разные стороны.
8. Из и.п.- лежа на полу ноги согнуты в коленном суставе, повороты ног в стороны, стараясь коснуться пола.
9. Аналогично предыдущему упражнению только ноги подтягиваются максимально к себе.

Упражнения для развития силовых способностей

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям. Учитывая анатомно-физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма. Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

- И. п.: упор стоя у стены. Сгибание разгибание рук. (Следить при сгибании рук за углом между локтем и туловищем)
- И. п.: стоя на коленях, руки на полу. Сгибание разгибание рук. (Следить при сгибании рук за углом между локтем и туловищем)
- «Качели» и. п.: стоя парами лицом друг к другу, держаться за руки, ноги касаются пальцами. Один ребенок приседает, второй стоит и держит его. Когда первый поднимается, приседает второй.
- «Червячок». И.п. - лёжа на скамейке на животе, руками держаться за край скамейки (четыре пальца снизу, большой сверху). Сгибая руки, подтягиваться и продвигаться вперед.
- И. п. - лёжа на наклонной скамье на животе, руками держаться за край скамейки (четыре пальца снизу, большой сверху). Сгибая руки, подтягиваться и продвигаться вперед.
- «Силачи». И.п. - стойка, ноги врозь, набивной мяч вверху. Сгибание разгибание рук опуская мяч за голову.
- И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. Дозировка: 2-3 подхода по 4-5 повторений в каждом.
- «Метатели». И.п. - стоя ноги на ширине плеч, набивной мяч за головой, руки согнуты. Бросок набивного мяча.
- И.п.- стоя ноги на ширине плеч, гантели внизу хват сверху, поднимание прямых рук.
- И.п. – стоя в 2 шагах от гимнастической стены, руки на 3 рейки. Поочередное опускание рук вниз по рейкам до пола, затем поднимание.
- «Крабики». И.п. – упор сзади, ноги согнуты в коленях. Передвижения лицом вперед (назад).

Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

Скоростные способности развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). Развитию скоростных способностей способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

- «Перенеси предметы». На расстоянии 10-12 метров друг от друга лежат обручи, в одном из них лежит 3 предмета. Участник стоит у противоположного обруча. По сигналу необходимо перенести предметы (по одному) из обруча в обруч.
- Ускорение с ходу и с места на расстояние до 20 метров.
- «Бег зигзагом». По сигналу ребенок бежит до набивного мяча (коснуться рукой), затем бежит ко второму набивному мячу (коснуться рукой), затем бежит к третьему мячу (коснуться рукой) и бежит по прямой до ориентира. (Мячи расположены на расстоянии 8-10 метров друг от друга зигзагом).
- И.п. – стоя у гимнастической стены, одна нога на полу, вторая на первой-второй (в зависимости от подготовленности детей) рейки. По сигналу выполняются прыжки со сменой ног как можно быстрее.
- Аналогично предыдущему упражнению только толчок выполняется двумя ногами одновременно.
- Бег через набивные мяча (3-4 мяча расположенных на расстоянии 1-2 шагов), затем сразу ускорение.
- Прыжки толкаясь двумя ногами через скамейку.
- И.п. - стоя у гимнастической скамьи с боку, одна нога на полу, вторая на скамье. Поочередная смена ног.
- Различные виды прыжков на скакалке.
- Бег из различных исходных положений.
- И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – упор присев, 2- прыжком в упор лежа, 3 – упор присев, 4 - и.п. (Постепенно увеличивать скорость выполнения)

Для развития **выносливости** хорошим средством является медленный продолжительный бег. Это качество является ведущим в физической подготовленности человека; оно определяет функциональные возможности всех систем и органов.

Медленный монотонный бег быстро надоедает детям, поэтому целесообразно придать упражнению игровой характер. 40—50 м пробежать очень медленно, 40 м чуть быстрее, затем снова несколько замедлить или увеличить темп. Можно предложить ребенку соревнование: кто точнее выполнит задание, кто правильнее дышит и т. п.

При обучении **ходьбе на лыжах** прежде всего, разучивается с ребенком техника передвижения. Каждое задание первоначально отрабатывается на медленном ходу, и только когда ребенок его освоит, можно увеличить скорость. Упражнения осваиваются в такой последовательности:

- ходьба на лыжах без палок;
- скольжение на лыжах без палок. Корпус наклонить немного вперед. Первые шаги небольшие, постепенно увеличивать время скольжения на каждой ноге. Обратит внимание на сочетание движений рук и ног: с шагом левой ноги вперед выносятся правая рука, а с шагом правой ноги — левая рука;
- то же упражнение, но с палками.

В первую неделю, когда ребенок научится передвигаться на лыжах с палками, на каждом занятии надо увеличивать расстояние. Следить за тем, чтобы ребенок передвигался безостановочно; темп движения — медленный или средний.

Подготовка к метанию теннисного мяча в цель

При подготовке к метанию теннисного мяча в цель необходимо начать с обучения техники метания. Последовательность обучения метанию мяча в цель может быть следующей:

- Метание с 2-3- метров в горизонтальную цель.
- Метание с 3-4 шагов в вертикальную цель. (Расстояние постепенно увеличивать, одновременно поднимая мишень до 2 м. от пола)

-Метание в круг диаметром 90 см. нарисованный на стене, на высоте 2 м. от пола. (Увеличивать расстояние до 5-6 метров).

В одно занятие можно включать 2-3 упражнения в метании, но так чтобы общее количество бросков не превышало 30-35. В этот объем входит и количество бросков выполняемых в играх.

Подвижные игры прежде всего служат задачам физического развития детей, совершенствованию элементов спортивной техники, воспитанию решительности, воли и других необходимых участнику соревнований качеств. В процессе подбора игр для общей физической подготовки у педагога нет ограничений, но, когда речь идет о подготовительной работе к выполнению отдельных видов ГТО, игры отбираются по определенным критериям, согласно достаточно жестким требованиям. Входящие в игры упражнения должны быть сходны по структуре движений с элементами техники, характерными для видов спорта, входящих в комплекс ГТО.

Для решения задач спортивной подготовки во время занятий, запланированных по ГТО, важно ориентироваться не на отдельные игры, а на использование комплекса подвижных игр.

Методические требования к организации игр с целью подготовки школьников к сдаче норм ГТО:

- игры с включением элементов техники применяются в том случае, если этим элементы предварительно разучены;
- расстояния в играх-эстафетах должны соответствовать нормам комплекса или немного превышать их;
- необходимо добиваться, чтобы элементы техники по возможности точно воспроизводились участниками в процессе игр-эстафет.
-

Подвижные игры для подготовке к сдаче норм ГТО

«Охотники и зайцы»

На одной стороне – «охотник», на другой в нарисованных кругах по 2-3 «зайца». «Охотник» обходит площадку, как бы разыскивая следы «зайцев», затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «Выбежали на полянку зайцы». «Зайцы» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову «охотник», «зайцы» останавливаются, поворачиваются к нему спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот «заяц», в которого попал «охотник», считается подстреленным, и «охотник» уводит его к себе.

«День и ночь»

Игра заключается в том, что одна группа детей ловит другую поочередно. Участники игры делятся на две команды: “ День” и “Ночь”. Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посередине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу. Дети выполняют предложенное упражнение, а затем воспитатель дает сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал “День”, то дети из команды “Ночь” бегут в свой дом, а дети из команды “День” поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих. Подсчитывается количество пойманных, затем все снова выстраиваются и ждут следующего сигнала. Выигрывает та команда, которая поймала больше детей.

«Космонавты»

По площадке раскладываются обручи-ракеты. Каждая ракета предназначена для 2-3 космонавтов. Играющих больше, чем мест в ракетах. Дети, проговаривая текст, идут по кругу:

Ждут нас быстрые ракеты
Для полёта на планеты.
На какую захотим,
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет!

Ребята разбегаются и занимают место в ракете. Вставшие в обруч дети поднимают его над головой, сдвинув плечи и плотно прижавшись, друг к другу спинами и затылками. По команде: «Взлёт!» - космонавты приставными шагами движутся по кругу. По команде: «Посадка!» - космонавты опускают обруч вниз и кладут у своих ног. Игра повторяется.

«Догони товарища!»

Двое детей становятся один за другим на расстоянии 2-3 шагов у края площадки. По сигналу: “ Раз, два, три – беги! ” – стоящий впереди бежит на противоположную сторону площадки, где проведена черта, за которой ловить уже нельзя. Стоящий сзади должен поймать убегающего до того, как он достигнет черты. Затем меняются.

«Бездомный заяц»

Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убежать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» - «охотником».

Игра «Ветер». Выбирается двое водящих — северный и южный ветер. Северный ветер должен как можно больше заморозить ребят (дотрагиваясь до игрока, тот застывает на месте), а южный ему препятствует.

«Попрыгунчики-воробышки»

Кладется шнур в виде круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга. Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бегаёт по кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри

«Удочка»

Играющие стоят по кругу. Водящий, находясь в середине, крутит веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек летел на высоте 5-10 см от пола. Все прыгают через веревочку, а задевший ее получает одно штрафное очко, после чего игра продолжается. Выигрывают прыгуны, получившие меньшее число штрафных очков после 8-12 кругов веревочки под ногами.

«Мяч кверху»

Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: “Мячик кверху! ” Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: “Стой! ” Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

«Перебрасывание мяча»

Участники делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.

«Чиби-чиби-чиби-топ»

Чертится круг — дом. Там стоит водящий. Он считает до 10. В это время все разбегаются в разные стороны. Когда счет окончен, водящий говорит: «Чиби-чиби-чиби-топ, точка, запятая, стоп!» Все останавливаются на своих местах. Водящий выбирает кого-нибудь и заказывает до него шаги: «До тебя 10 гигантских и 5 муравьиных шагов» (описание шагов — ниже). Водящий делает заказанные шаги и пытается с этого расстояния выбить человека мячом. Если у него это получается, этот человек становится водящим, а игра продолжается. Если нет — водящий ловит мяч, а остальные бегут в круг. Когда водящий поймал мяч, он снова говорит: «Чиби-чиби-чиби-топ, точка, запятая, стоп!» и опять заказывает шаги до кого-то еще. Если все достигли круга, а водящий так никого и не выбил, игра начинается сначала.

«Шишки, желуди, орехи»

Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер - в трёх-четырёх шагах от водящего). Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках "шишки", вторые "жёлуди", третьи "орехи". По сигналу водящий громко произносит, например: "Орехи". Все играющие, названные "орехами", должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удаётся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

«Прыжки по кочкам»

Игроки делятся на 2 команды. Перед ними нарисованы кочки. По сигналу каждый участник выполняет прыжки по кочкам на противоположную сторону. Следующий участник выполняет после того как предыдущий закончил. Побеждает команда первая преодолевшая дистанцию.

«Сбей кеглю»

Игроки делятся на 2 команды. На расстоянии 3-4метров устанавливаются на скамью кегли. Задача участников сбить как можно больше кеглей с 3 попыток. Побеждает команда, выбившая наибольшее количество кеглей.

«Кто дальше»

Игроки делятся на 2-3 команды. Первый участник выполняет прыжок в длину с места. Следующий игрок выполняет с того места, где закончил предыдущий и т.д. выигрывает команда прыгнувшая дальше всех.

Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо обеспечить следующие ресурсы:

Материально-технический ресурс:

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- раздевалка с душевой;
- секундомер;
- свисток;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.
- Для занятий обычно требуется два вида форм:
- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадках);
- короткая (для занятий в спортзале).
- Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.
- Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлена из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.
- Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:
- для улицы;
- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

Кадровый ресурс:

Реализацию программы может осуществлять специалист с высшим или средним специальным образованием по профилю «физкультура», «спорт».

Информационно-методический ресурс:

• комплектность обеспечения образовательной деятельности демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы.

Программа разработана с учётом следующих принципов:

• принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;

• принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие **педагогические технологии**:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения;
- игровые технологии (общие и расширенные формы);
- обучение в сотрудничестве;
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод - применяемый в спортивной тренировке, к нему относятся: рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др.

Наглядный метод, используемый в спортивной практике, он многообразен и в значительной степени обуславливает действенность процесса тренировки. Применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы физической подготовки

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Формы аттестации, способы определения результативности и оценочные материалы

Для обучающихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих I возрастной ступени ВФСК «ГТО». Оценивание результатов обучающихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при

выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение обучающимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Формы аттестации: Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ от 11.01.2019 № 7 " О внесении изменений в порядок организации и проведения тестирования нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Итоговая аттестация: Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения. (Приложение 1).

**Методические рекомендации
по выполнению видов испытаний (тестов), входящих
во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Бег на 30м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

2. Смешанное передвижение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

6. Метание теннисного мяча в цель.

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

7. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Список литературы

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

2. Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - -М.: Просвещение, 2016.

5. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2020.

6. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2020.

Список литературы для педагога

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2014.

2. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2014.

3. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. –М.: Советский спорт, 20303.

4. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2015. –112 с.

Список литературы для родителей

1. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017

2. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.

3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010

4. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017

5. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2010.

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

Список интернет–ресурсов:

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)

2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

5. Сайт Управления образования Вятскополянского района

6. Сайт МКОУ ДО ДЮСШ пгт Красная Поляна

7. www.gto.ru/