

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Майкопская районная детско-юношеская спортивная школа «Олимп»



**Номинация: «Лучшая инновационная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа для
детей различных категорий».**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Готов к Труду и Обороне»

Выполнила: старший методист Волкова Е.А.

Введение:

24 марта 2014 г. принят Указ Президента Российской Федерации №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

С 2019 года на базе МБОУ ДО ДЮСШ «Олимп» действует Центр тестирования нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» Майкопского района.

В рамках национального проекта «Образования» федерального проекта «Успех каждого ребенка», направленного на создание и работу системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи ведется работа по обеспечению равного доступа детей к актуальным и востребованным программам дополнительного образования, выявлению обучающихся, одаренных в различных областях спорта и проведению мероприятий направленных на раннюю профессиональную ориентацию юных спортсменов. В 2021 года была разработана дополнительная общеразвивающая программа «Готов к Труду и Обороне»

На базе девяти образовательных центров были открыты 34 секции в которых занимались 510 человек. Программа «Готов к Труду и Обороне» направлена на подготовку обучающихся к службе в армии, развитию физического и психического здоровья, морально-нравственных качеств личности, формированию устойчивой жизненной позиции, на сдачу нормативов ВФСК ГТО на знак отличия (бронза, серебро, золото).

Особое значение физкультура имеет для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этой категории физическая культура и спорт являются мощным средством социальной адаптации и интеграции их в общество. Адаптивная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также осознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Само название, говорит о предназначении средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Занятия физической культурой и спортом в школе, имеют исключительно важное значение. Они способствуют полному раскрытию физических возможностей ребенка с ОВЗ, позволяют испытать чувство радости, полноты жизни, дают возможность самореализовываться, совершенствоваться как личность, расширить социальные контакты. Занятия по физической культуре направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Все это позволит повысить уровень адаптивной работы и обеспечит успешную социализацию и

полноценное участие в жизни общества детей с ограниченными возможностями.

МБОУ ДО ДЮСШ «Олимп» является связующим и организующим звеном в деятельности методического объединения учителей физической культуры общеобразовательных центров Майкопского района. На методических объединениях учителей по физической культуре постоянно рассматриваются вопросы связанные с организацией мероприятий ГТО и регистрацией обучающихся на сайте ВФСК ГТО.

Одним из направлений деятельности Центра является организация участия в тестировании нормативов комплекса ВФСК ГТО детей с ОВЗ. Так, обучающиеся принявшие участие в Осеннем фестивале ГТО, Попов Руслан, Джинисян Илья, Песоцкий Максим, получили бронзовый знак отличия ВФСК ГТО, а Синенко Ирина - серебряный знак отличия ВФСК ГТО.

Совместно с Управлением образования, культуры и спорта, Центром тестирования нормативов комплекса ВФСК ГТО среди обучающихся были проведены мероприятия:

- осенний фестиваль ВФСК ГТО приняло участие – 3 460 чел;
- зимний Фестиваль ВФСК ГТО участвовало – 840 чел;
- участие сборной команды в региональном этапе зимнего фестиваля ВФСК ГТО (5 ступень 16-17 лет), приняли участие 12 человек - 3 место;
- весенний Фестиваль ВФСК ГТО приняло участие – около 4000 чел;
- летний Фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся – 90 чел;
- число зарегистрированных на интернет-портале комплекса ГТО в 2019 году - 12811 человек, в 2020 году - 14324 человек, в 2021 году – 14914 человек;
- число принявших участие в тестировании нормативов комплекса ВФСК ГТО в 2020 году - 4525 человек, в 2021 году – 5187 человек; на начало 2022 года – 4500 чел;
- выполнили нормативы испытаний (тестов) ГТО на знак отличия в 2021 году – 1105 человек;

В 2021 году выдано знаков отличия ВФСК ГТО: золото – 331 знак, серебро – 406 знака, бронза – 368 знака.

В начале 2022 году выдано знаков отличия ВФСК ГТО: золото - 100 знаков, серебро – 329 знака, бронза 430 знака

Республиканский этап соревнований ВФСК ГТО среди обучающихся.

МАЙКОПСКИЙ РАЙОН



ГРАМОТА

**Комитет Республики Адыгея
по физической культуре и спорту**

награждает

команду муниципального образования

„Майкопский район“

занявшую III общекомандное место
в Зимнем Фестивале Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО),
посвященного 90-летию создания Всесоюзного комплекса
ГТО

Председатель Комитета
Республики Адыгея по
физической культуре и спорту



М.Д. Дагужиев

Республика Адыгея
07 апреля 2021 года



ДИПЛОМ

**Комитет Республики Адыгея
по физической культуре и спорту**

награждает

команду муниципального образования

„Майкопский район“ (30478)

**занявшую III общекомандное место
в зимнем Фестивале Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Председатель Комитета
Республики Адыгея по
физической культуре и спорту



М.Д. Дагужиев

Республика Адыгея
31 марта 2022 года

Обучающиеся с ОВЗ получившие знаки отличия ВФСК ГТО.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет РА по физической культуре и спорту
(наименование органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации)

УДОСТОВЕРЕНИЕ № АМС 956893

Песочкин
Максим
Михайлович

НАГРАЖДЕН(А)
БРОНЗОВЫМ ЗНАКОМ ОТЛИЧИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
III СТУПЕНИ

Приказ от «31» 01» 2022 г. № 33

Валентинцев М.Р.
(подпись) (Ф.И.О.)

М.П. «9» 04 2022 г.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет РА по физической культуре и спорту
(наименование органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации)

УДОСТОВЕРЕНИЕ № АМС 957124

Джамиев
Илья
Александрович

НАГРАЖДЕН(А)
БРОНЗОВЫМ ЗНАКОМ ОТЛИЧИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
III СТУПЕНИ

Приказ от «31» 01» 2022 г. № 33

Валентинцев М.Р.
(подпись) (Ф.И.О.)

М.П. «9» 04 2022 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Дополнительного образования «Майкопская районная детско-юношеская
спортивная школа «Олимп»

«Согласовано»:
Зам. директора по
Учебно-воспитательной работе

М.А.С. 2021 год.

«Утверждаю»:

Директор МБОУ ДО ДЮСШ «Олимп»

Саяпин А.С.

«18» 02 2021 год.

Приказ № 11 от «18» 02 2021 год.

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол № 3

от «16» 02 2021 год.

«Рекомендовано»:

Руководитель РМО учителей
физической культуры

Волкова Е.А.

«20» 02 2022 год.

**Методические рекомендации по организации
проведения мероприятий ГТО .**

Методические рекомендации по организации проведения мероприятий ГТО.

Цель мероприятий: консолидированная информационно-просветительская и пропагандистская работа, вооружение населения необходимыми знаниями в области комплекса ГТО.

Формы проведения мероприятий:

- **(классные часы) ВФСК ГТО** в образовательных организациях, как в урочное, так и во внеурочное время, проведение общешкольных родительских собраний, массовых лекториев,
- организация массовой динамической физкультпаузы (физкультминутки), объявив ее начало в одно время во всех образовательных учреждениях, пригласив к участию трудовые коллективы;
- «зарядка с чемпионом» (пригласить провести зарядку на свежем воздухе или спортивном зале именитого спортсмена-земляка);
- **тестовые выполнения нормативов комплекса.**

В этот день вы можете дать старт тестовым испытаниям под девизами: «До знака ГТО-лишь шаг!», «А вам слабо - стать ближе к знаку ГТО?» и т.д.
-организовать распространение буклетов с информацией по видам испытаний и нормативами комплекса ГТО для каждой возрастной категории ступени комплекса «Норма ГТО-норма жизни».

Методические материалы для организации ВФСК ГТО (классного часа)

На уроке должны быть освещены следующие вопросы:

- 1) Что такое ГТО?
- 2) Зарождение Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
- 3) Становление Всесоюзного комплекса ГТО.
- 4) Развитие Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
- 5) Новый комплекс ГТО.
- 6) ГТО для тебя: Нормы ГТО-нормы жизни!

Электронные приложения:

видеоролик об истории комплекса
электронная версия вкладыша (раздаточного материала) с информационной базой по видам испытаний в соответствии с возрастной группой ступени

Ход урока (классного часа)

1. Организационный момент -5 мин.
2. Введение в историю комплекса ГТО -10-15мин.
 - Зарождение Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
 - Становление Всесоюзного комплекса ГТО.
 - Развитие Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
3. Динамическая пауза – 3-5 мин.
 - К примеру: предложите выполнить наклоны вперед на четыре счета: учитель считает в слух «раз-два-три» пружинистые наклоны вперед,

касаясь пальцами пола, «четыре» –наклон с фиксированным касанием пола и участники считают в слух «раз-два», не отрывая пальцы от пола.

Объясните выполняющим, что вот такое простенькое упражнение послужит хорошей тренировкой для выполнения норматива «наклон вперед стоя на полу»

4. Новейшая история ВФСК ГТО

5. «Нормы ГТО-нормы жизни» - изучение нормативов соответствующей возрастной группы

6. Подведение итогов урока.

I. История развития Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»

В известном детском стихотворении С.Я. Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографии разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку.

Из примет – «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Большие не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак.

Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

Те, кто учился в школе еще до распада Советского союза, помнят три заветные буквы – ГТО, или «Готов к труду и обороне» - программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

I.I. Предпосылки возникновения комплекса ГТО

После победы Великого Октября страна укреплялась, набирала политическую мощь, а энтузиазм советских людей, их тяга к новому стали проявляться во всех сферах жизни - в труде, культуре, науке, спорте.

В послереволюционный период Советский союз, на самой заре своего развития, оказался окруженным идеологически чуждыми государствами, что усугублялось еще и гражданской войной, которая шла внутри. Чтобы противостоять этим явлениям, нужны были сильные военные, а основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки безоговорочно признавался массовый спорт.

Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

Для этих целей в 1920 году при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а затем и в других учебных военных заведениях создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения. Председателем ВНО избирается народный комиссариат по военным и морским делам М.Фрунзе. В 1923 и 1924 годах организуются Общество

друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).

Перед всеми этими организациями стояла, по сути, одна задача, сформулированная М.Фрунзе на первом Всесоюзном совещании ВНО в мае 1925 года: «Нам нужно покрепче внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка еще в мирное время».



Рождение комплекса ГТО «под крылом» ОСОАВИАХИМа

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тир, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки, где молодежь осваивает специальности радиста, телеграфиста, парашютиста, моториста, санитаря, медсестры, пилота и др.

I. II. Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял – награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Начиная с 1931 года, активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций.

Помимо обязательных занятий граждане проявляют самостоятельную инициативу заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.



К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что сдача норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки. Для проведения практических испытаний они распределялись на отдельные группы по полу и возрасту.



Мужчины:

I категория – с 18 до 25 лет,

II категория – с 25 до 35 лет,

III категория – с 35 лет и старше.

Женщины:

I категория – с 17 до 25 лет,

II категория – с 25 до 32 лет,

III категория – с 32 лет и старше.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:

- бег на 100, 500 и 1000 метров;
- прыжки в длину и высоту;
- метание гранаты;
- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату или шесту;
- поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
- плавание;
- умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
- умение грести 1 км;
- лыжи на 3 и 10 км;
- верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи.

Испытания проводились на всех уровнях – в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан.

Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.

Масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам по популярности не уступали Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона. Носить значок ГТО стало престижным.

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями.

ГТО



Креплением
служил винт
безопасная



для значков
или
булавка.

Значки ГТО 1931-1936 годов (I и II ступень).

Проект значка придуман 15-летним школьником В.Токтаровым, а окончательный эскиз разработан художником М.С.Ягужинским.

Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР 1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту.



Jacob Melnikoff

er en av Russlands aller fremste skøite-
løpere og har deltatt i mange store løp
her i Norge. Mange vil huske hans
deltagelse i de store løp i Oslo, hvor
han særlig gjorde sig bemerket i de
lengste distanser over 5000 og 10000
meter.

*Innleggsbilleder av denne serie fin-
nes i følgende cigaretter:*

Cromwell, rød	12,5 øre
Bankett	10 „
Cromwell, grøn	5,5 „
Kef, grøn	5,5 „

Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая все в больших масштабах начала успешно выполнять испытания на значок ГТО. В 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» II ступени.

В комплекс ГТО II ступени вошло уже 25 испытаний – 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21. В обновленном комплексе II шире представлены спортивные испытания:

- прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин);
- фехтование;
- прыжки в воду;
- преодоление военного городка.

Выполнение испытаний Комплекса ГТО II ступени было задачей более сложной и возможным оказалось лишь при систематических тренировках. В 1932 году значки ГТО получили 465 тысяч, а в 1933 году - 835 тысяч физкультурников.

Первыми в стране и в Вооруженных Силах, выполнившими все 25 норм и требований ГТО 2-й ступени, стали десять командиров — слушателей Краснознаменной ордена Ленина военной академии имени М.В.Фрунзе, А.Маслову, В.Н.Поручаеву и другим.



Каждый из них получил от народного комиссариата обороны именные золотые часы с надписью «Лучшему физкультурнику Советского Союза от К.Е.Ворошилова».

Среди награждённых оказались и работники Центрального дома Красной армии. Один из них — Алексей Петрович Кувшинников — удивительно разносторонний спортсмен, занимавшийся плаванием, лёгкой атлетикой, бегом на лыжах, гимнастикой, теннисом и ещё шестнадцатью видами спорта. Он без особого труда одним из первых в стране выполнил все нормы ГТО повышенной трудности и получил значок II ступени под номером 18. Около 20 лет своей службы Кувшинников отдал армейскому

спорту, был главным тренером Вооружённых Сил СССР по волейболу и баскетболу.

Первыми женщинами, получившими значки ГТО II ступени, были слушательницы Военно-воздушной академии.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера:

- бег на короткие и длинные дистанции;
- прыжки в длину и высоту с разбега;
- метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе;
- гимнастические упражнения;
- лазание;
- подтягивание;
- упражнения на равновесие;
- поднятие и переноска тяжестей.

Через несколько лет после введения, комплекс ГТО обрел такую популярность, что уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых гордо носила на груди значок ГТО.

Значок ГТО приобрел настолько высокую значимость, что на Московском физкультурном параде 1934 года он стал «пропуском» в колонну для участия.



Значок БГТО образца 1934 года

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 – 1937 гг.

Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от

массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта:

- легкой атлетике;
- гимнастике;
- тяжелой атлетике;
- боксу;
- борьбе;
- плаванию;
- теннису;
- фехтованию;
- конькобежному;
- стрелковому спорту.

Притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам советских девушек и юношей. С выполнения нормативов комплекса ГТО начали свой путь знаменитые советские спортсмены, победители крупнейших международных соревнований. С 1938 года начали проводиться Всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО: первенства СССР и ВЦСПС (1938 – 1939, 1949 – 1951), чемпионаты СССР и первенства ВЦСПС (1974 – 1982), чемпионаты СССР (1989 – 1991).

I. III. Основные изменения Всесоюзного физкультурного комплекса

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)

За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

К концу 30-х годов, когда комплекс ГТО находился на пике популярности, встал вопрос об улучшении его содержания. Нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания, что привело в 1939 году разработке новых норм комплекса ГТО, которые 26 ноября 1939 года были утверждены специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало, по мнению разработчиков, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости.

По сравнению с предыдущим комплексом количество нормативов было значительно уменьшено.

В комплексы БГТО и ГТО II ступени входили две ступени на «сдано» и «отлично». Была установлена повторная сдача норм для значкистов ГТО II ступени при переходе в следующую возрастную группу, а нормы по выбору для получения такого значка с отличием приравнивались к нормам третьего разряда Всесоюзной спортивной классификации.

Жизнь показала, что структура комплекса ГТО 1939 года, несомненно, была для того времени прогрессивной и актуальной.

I.IV. Комплекс ГТО и Великая Отечественная Война

Перед Великой Отечественной войной подготовку в ОСОАВИАХИМ прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. В 1938 году в одном из писем Сталин писал: «...Нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая «случайность» и никакие фокусы наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох...».

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны.

Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов.

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. С скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

Обладателями значков II ступени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев.



Иван Кожедуб



Александр Покрышкин



Николай Гастелло



Герой Советского Союза В. Пчелинцев рассказывает бойцам о своих приемах снайперской стрельбы.

Владимир Пчелинцев



**Значок ГТО 1
ступени**



**Значок
«Отличник
ГТО» 2
ст**



**Значки «Отличник ГТО» 2
ст**



**Значки «Будь готов к труду и
обороне»**

**Значки ГТО I и 2 ступеней 1946 –
1961 годов**

I.V Комплекс ГТО в послевоенное время

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО – до 7, ГТО I и II ступеней – до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы.

Когда страна приступила к активному восстановлению хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта.

Решение партии вызвало небывалый подъем в работе физкультурных организаций страны. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, организационно укреплялись существующие классификации советских спортсменов. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня высоких достижений.

Естественно, что все это потребовало дальнейшего совершенствования комплекса ГТО.

В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО 1-й ступени— 12 норм и значка ГТО 2-й ступени— 11.

В комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23 696 800 человек. В то же время в период действия комплекса 1955—1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, и за 4 года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО.

В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения.

Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку.

Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также - система начисления очков за показанные результаты.

Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО - для школьников 14 - 15 лет, ГТО 1-й ступени - для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени - для молодежи 19 лет и старше.



Значки БГТО и ГТО 1961 года

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО — «Военно-спортивный комплекс» (ВСК).



Значки «Воин-спортсмен» I, II и III ступеней, 1961 год



Золотой нагрудный знак «Воин-спортсмен», 1961 год

В 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите Родины» (ГЗР).

Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих.

Соответствующие нормативы были разработаны и в сфере гражданской обороны СССР. Основной задачей введенных в 1968 году комплексов для учащейся молодёжи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» было всеобщее обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения.



С годами ряд положений и нормативных требований комплекса ГТО перестал соответствовать новым требованиям и более сложным задачам, которые были поставлены в области физического воспитания населения страны.

В связи с этим появилась необходимость совершенствования форм и методов организации физкультурного движения.

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО (утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года за № 61) позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан.

Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10 - 13 лет и трудящихся 40 -60 лет.

Для постоянного стимулирования населения к занятиям физической культуры и спортом, для каждой его ступени установлены нормативы нескольких уровней сложности.

При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия, для 5-й ступени предусматривался только золотой значок, а для 4-й, кроме того, золотой с отличием.



Значки БГТО I, II, III ступеней выпуска 1972 года



Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

В 1973 году при Спорткомитете СССР создан Всесоюзный совет по работе наиболее массового привлечения граждан к сдаче комплекса ГТО. Председателем Совета был назначен лётчик-космонавт СССР Алексей Архипович Леонов.



Для контроля за ходом внедрения нового комплекса была создана Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО. Это общественный орган, который своевременно предупреждает спортивные и другие организации о замеченных недостатках в работе, повышает ответственность каждого физкультурного работника за порученное дело.

Всесоюзная инспекция ГТО, в свою очередь, привела в действие работу республиканских, краевых, областных, городских, районных инспекций. Инспекторские группы ГТО на предприятиях, в колхозах, совхозах, учреждениях и учебных заведениях созданы в 1975 г.

В состав инспекций и инспекторских групп входили почетные ветераны физкультурного движения, активисты комплекса ГТО, лучшие спортсмены, представители партийных, советских, профсоюзных и комсомольских организаций, отделов народного образования, здравоохранения, военных комиссариатов, комитетов народного контроля, спортивных комитетов и ДСО, организаций ДОСААФ.

Инспекции и инспекторские группы проводили выборочные проверки не только по приему испытаний, но и самих значкистов ГТО, контролировали качество подготовки общественных инструкторов, организацию тренировок, строительство и оборудование городков ГТО, использование sportсооружений, состояние наглядной агитации и пропаганды.

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

В начале 1977 г. во все пять ступеней были добавлены нормативы по спортивному ориентированию.

Для постоянной популяризации комплекса ГТО к работе систематически привлекались спортивные организации, профсоюзы, комсомол, ДОСААФ, министерства и ведомства, руководители предприятий, учреждений, колхозов, совхозов, учебных заведений.

Нормативы комплекса ГТО стали инструментом, благодаря которому каждый гражданин мог проверить уровень своего физического развития.

С 1974 по 1981 год проводились Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году, например, в массовых стартах участвовали 37 миллионов человек, причём в финале — около 500 человек; призёрам IV ступени присваивалось звание мастера спорта СССР). За семь лет

многоборий ГТО более 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек завоевали почётный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми в истории советского физкультурного движения мастерами спорта СССР по многоборью ГТО.

Одним из таких первенств был чемпионат СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». В программу соревнований входили такие виды спортивных состязаний, как бег на 100 метров, метание гранаты, стрельба, плавание на 100 метров, легкоатлетический кросс.

До середины 80-х годов руководство работой по Комплексу и многоборьям ГТО, военно-спортивным многоборьям осуществлялось партийно-государственными и профсоюзными органами, Министерством обороны СССР и ЦК ДОСААФ. Спорткомитеты всех уровней, коллективы физкультуры и образовательные учреждения выполняли решения государственных и партийных органов и активно участвовали во всесторонней физической подготовке населения. С 1983 по 1988 годы Чемпионаты СССР не проводились по решению Госкомспорта СССР. В 1986 году в Ленинграде впервые в СССР была создана «Федерация Комплекса и многоборий ГТО», в июле 1989 году была создана Всесоюзная Ассоциация многоборий ГТО (председателем избрали Галактионова Г.Н., ответственным секретарем - Криво В.М.), а в сентябре 1989 года – Всероссийская федерация Комплекса и многоборий ГТО (президент - Галактионов Г.Н.).

Значок «Отличник ГТО» вручался тем, кто сдал нормативы на золотой значок IV ступени комплекса 1972 года «Физическое совершенство» и имел один 1-й или два 2-х спортивных разряда в любом виде спорта.



Значок «Отличник ГТО»

«Почетный знак ГТО» вручался тем, кто выполнял нормативы в течение нескольких лет подряд.



Почетный знак ГТО

Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».



Знак «За успехи в работе по комплексу ГТО»



**Значок
«Чемпиону ГТО»,
Тбилиси, 1977 год**



**Значок «Чемпиону
ГТО», Алма-Ата, 1979
год**





Значок и медали чемпионата СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда», Кишинёв, 1981 год



В 1980 году была выпущена специальная серия значков ГТО, посвящённая Играм XXII Олимпиады в Москве



Значок региональных соревнований ГТО – Спартакиада народов СССР»

Знак «50 лет комплексу ГТО»

В 1981 году, к 50-летию комплекса ГТО, Комитетом по физической культуре и спорту при Совете министров СССР и ЦК ВЛКСМ был выпущен специальный наградной знак.

В начале 1985 года в Комплекс ГТО был внесен очередной пакет с

изменениями. Теперь комплекс для взрослых состоял из 3 ступеней, а для школьников—из 4-х.



Значки ГТО в редакции 1985 года



**Значок ГТО,
выпущенный в конце 1980-х
годов**

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

В 1991 году 60 летняя история комплекса замерла... Но вновь весна, весна 2014 года!!!

Новейшая история ВФСК ГТО

24 марта 2015 г. исполняется год со дня принятия Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения ([приложение Цели и задачи](#)).

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Принципы внедрения ВФСКГТО – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов:

- а) виды испытаний (тесты) и нормативы;
- б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- в) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

- а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
- б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Кроме того, для каждой ступени определен перечень необходимых знаний и умений, предлагаются рекомендации к двигательному режиму.

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения граждан знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и присвоения им спортивных разрядов утверждается Министерством спорта Российской Федерации ([приложение Знаки отличия ГТО к уроку](#)).

- А как вы считаете, для чего нужно стремиться молодежи 21 века к выполнению нормативов ГТО, к получению знаков отличия?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда!

Возрождение комплекса ГТО в учебных организациях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

«А вам слабо - стать ближе к знаку ГТО?»

Предложите в качестве раздаточного материала листовки – памятки «Норма ГТО-норма жизни» с нормативами соответствующими возрасту.

Источники информации:

<http://www.smsport.ru/expo/katalog/gto/> Современный музей спорта

<http://gto-normativy.ru/Rss> канал

ru.wikipedia.org Википедия Я Свободная энциклопедия

<http://www.smsport.ru/> Современный музей спорта

<http://lib4all.ru/> Книги для всех

<http://www.championat.com/> Чемпион

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИ-
ТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МАЙКОПСКАЯ РАЙОННАЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
п.Тульский, ул.Комсомольская, 22Б, e-mail:sportivnaya-01@mail.ru

исх. 32
от 20.04.2022.

Выписка из протокола № 2 от 24.12.2019 года
занятия методического объединения
учителей физкультуры Майкопского района

Присутствовали: 15 человек
Приглашенные: 1 человек
Отсутствуют: 2 человека

Повестка:

1. Открытый урок в 5 классе. Тема урока: Баскетбол. Взаимодействие игроков.
2. Организация работы спортивного клуба МБОУ СОШ № 11.
3. Доклад «Цели, задачи Центра тестирования по оценке нормативов испытаний ВФСК ГТО».
4. Система поддержки детей с особыми образовательными потребностями, достижения и перспективы развития.
5. Организационная работа по подготовке учащихся к сдаче норм ГТО в МБОУ СОШ № 7.
6. Организационные вопросы.

Слушали:

По третьему вопросу:

По третьему вопросу с докладом на тему: «Цели, задачи Центра тестирования по оценке нормативов испытаний ВФСК ГТО», выступил директор МБОУ ДО ДЮСШ «Олимп» Саяпин А.С.

Решение: Информацию принять к сведению. Использовать в практической деятельности.

Руководитель РМО



Волкова Е.А.

Министерство образования и науки Республики Адыгея
Муниципальное образование Майкопский район
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Майкопская районная детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

«Согласовано»:
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
С.Н. Зозуля
от « 14 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ДЮСШ «Олимп»
Саяпин А.С.
Приказ № 94 от 31.08.20 22 г.
Принят на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
от « 16 » 08 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Секции «Готов к Труду и Обороне»**

Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	72 часа
Вид программы	модифицированная
Возраст обучающихся	7-17 лет
Методист, тренер-преподаватель дополнительного образования	Волкова Екатерина Александровна

п. Тульский, 2022 г.

Оглавление

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик образования

- Пояснительная записка.
- Цель и задачи программы.
- Содержание программы: учебный план, содержание учебного плана.
- Планируемые результаты.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- Формы аттестации.
- Оценочные материалы.
- Условия реализации программы (материально-техническое, кадровое, информационное обеспечение).
- Методические материалы.
- Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей).
- Рабочая программа воспитания.
- Календарный план воспитательной работы.
- Календарный учебный график.
- Список литературы.

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Направленность программы

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Готов к Труду и Обороне» (далее ГТО) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня, составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

- Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;

- Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта»;

- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;

- Письма Министерства просвещения РФ ОТ 31.12.2022г. № ДГ – 245/06 О направлении методических рекомендаций «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Федерального закона № 124-ФЗ от 24.07.1998 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденное распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р.;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных

систем дополнительного образования детей»;

- Паспорта национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. № 16);

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года Утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;

- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Распоряжения кабинет министров Республики Адыгея от 18 июня 2019 года N 154-р «О некоторых мерах по внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

- Приказа министерство образования и науки Республики Адыгея от 2 июля 2019 года N 840 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Адыгея»;

- Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844);

- Паспорта национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. № 16);

- Плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. N 2945-р;

- Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей Утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. N 467;

- Паспорта приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30.11.2016 N 11).

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни,

гармоничного развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта.

При этом при составлении программы мы опирались на общенаучное положение, что сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

Данная программа призвана содействовать уменьшению факторов риска приобщения подростков к употреблению ПАВ, способствовать развитию познавательных и коммуникативных способностей школьников, организации досуга учащихся, в том числе, - из групп социального риска.

Привлечение к занятиям обучающиеся, состоящие на профилактическом учёте в ПДН, КДН, внутришкольном учете, имеющие нарушения в процессе социализации и признаки социальной дезадаптации, обусловлено ранней профилактикой для того, чтобы не допустить приобщения обучающихся к употреблению психоактивных веществ и алкоголя, заложить основные навыки по формированию здорового образа жизни в подростковом возрасте.

Связь с уже существующими программами по данному направлению

Программа «ГТО» разработана на основе рабочей программы «Физическая культура», (предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Автор программы В.И. Лях. Москва, Просвещение 2013 год.).

Степень авторства: модифицированная.

Уровень: базовый.

Новизна данной программы состоит в основных формах проведения занятий таких, как тренировка и игра.

Актуальность программы: Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Возрождение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная 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.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

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

Отличительные особенности программы:

В отличие от типовой программы, программа по «ГТО» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с баскетболом, футболом и др. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Каждый обучающийся секции может пройти тестирование нормативов комплекса ВФСК ГТО и получить знак отличия (бронза, серебро, золото).

Педагогическая целесообразность: объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу учащихся оптимальной, творческой, интересной. В процессе занятий так же формируются важные качества личности учащихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая

сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

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.

Адресат: дети от 7 до 17 лет.

Объём программы:

Программа рассчитана на 72 часа.

- Форма обучения – очная (Закон № 273-ФЗ, ст.17).

-Форма организации образовательной деятельности – групповая. Группы разновозрастные.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 мин.

Набор обучающихся в группы свободный, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество детей в группе 15 человек.

Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для развития личности обучающихся посредством физического воспитания.

Задачи:

Образовательные

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

- способствовать формированию знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, на углубленное представление об основных видах спорта;

- способствовать содействию развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции и самоконтроля.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

-способствовать приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта, формированию адекватной оценки собственных физических возможностей;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Содержание программы

Учебный план

№	содержание	количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2		беседа
2	Общая физическая подготовка –основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	22	4	18	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	24	6	18	Сдача нормативов
4	Спортивные игры	22	4	18	Сдача нормативов
5	Итоговая аттестация	2		2	Подведение итогов
	Итого	72	16	56	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура. Виды испытаний комплекса ГТО, нормативные требования. Правила техники безопасности.

Понятие о гигиене. Развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

2. Общая физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных

положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской

нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей),

ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-от1до 3 км, для юношей от1до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах на длинные дистанции. Прыжки на скакалке. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Кроссовая подготовка: бег по переменной местности 500 - 2 - км. Бег по переменной местности на время 10-15 - 20 минут. Бег по стадиону на выносливость 1:2:3 км на время 5-10-15-10 минут.

3. Специальная физическая подготовка.

Туризм

Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Вязание узлов. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции: положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Упражнения направленные на формирование техники движений. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с низкого старта. Бег с максимальной

скоростью 10 м: с места, с хода. челночный бег 2Х10—15 м, 3Х5 м, 3ХЮ м. Эстафеты с челночным бегом 4Х9 м, 3ХЮ м, 2х3 + 2х6 + 2Х9 м.

Бег на средние и длинные дистанции: Обучение технике бега по дистанции с заданной скоростью. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. Бег на дистанции 100 м, 200 м, 400 м, 1000 м. Бег на 2 км, 3 км.

Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность. Разбег (предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами.

Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча (снаряда) способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Бег с мячом (снарядом) в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Прыжки: разбег, отталкивание, полёт, приземление.

Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической *стенки*

Теория. Значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний, нормативные требования: Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

Практика. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, координации движений, выносливости. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. Подвижная игра (сумей догнать). Встречная эстафета с низкого старта.

4. Спортивные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метание) видов движений: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Перестрелка», «Рэгби», «снайперы», «Мяч соседу», «Удочка», «воробьи и вороны», «Ловля оленей», «Русская лапта», «Весёлые старты».

Эстафеты (легкоатлетические, гимнастические, с предметами):

«Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и (расстояние 15— 20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м). т.д.

Игры: «Мяч соседу», «Попрыгунчики – воробушки», «Два мороза», «Метко в цель», «Гуси – лебеди», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Лиса и собаки», «Воробьи – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка» «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

Спортивные игры: Баскетбол, Бадминтон, Мини-футбол

5. Итоговая аттестация.

Сдача нормативов; сдача нормативов ВФСК ГТО на знак отличия пожеланию (Приложение № 1).

Планируемые результаты.

К концу обучения обучающиеся 7-10 лет должны

Знать:

- историю создания и развития Вооружённых Сил Российской Федерации;
- историю возникновения комплекса ГТО;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- основы строевой подготовки;
- основы рукопашного боя.

Уметь:

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- взаимодействовать в команде, в процессе занятий.

К концу обучения обучающиеся 11-13 лет должны

Знать:

- о строевой подготовке;
- особенности развития избранного вида спорта;
- значение комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- о влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Уметь:

- самостоятельно определять цели своих тренировок;
- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- сдавать нормы ГТО;
- активно играть;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

К концу обучения обучающиеся 15-17 лет должны

Знать:

- историю физической культуры своего народа, своего края;
- о работе мышц при выполнении физических упражнений;
- о правилах личной гигиены;
- способы профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- топографические карты.

Уметь:

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- сдавать нормы ГТО;
- выполнять строевые приемы, исполнять строевую песню, знать строевой шаг;
- ориентироваться на незнакомой местности по местным признакам;
- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- работать в парах и группах, участвовать в проектной деятельности, викторинах.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Формы аттестации

Формы и виды контроля:

Текущий контроль проводится на каждом занятии и осуществляется методом наблюдения за правильностью выполнения заданий.

Критерием оценки знаний, умений и навыков учащихся являются контрольные тесты и упражнения. Сдача контрольных нормативов.

Итоговый контроль осуществляется по итогам пройденного учебного курса.

Оценка результатов обучения

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

Тесты на ОФП:

- бег - 30 , 60 , 100 м;
- прыжки в длину;
- подтягивания;
- отжимания;
- подъемы корпуса;
- прыжки на скакалке.

Итоговый контроль: контрольные занятия.

Условия реализации программы (материально-техническое, кадровое, информационное обеспечение)

Материально-техническое обеспечение:

Место проведения:

- Спортивная площадка.
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Малые мячи;
- Секундомер;
- Ракетки;
- Обручи.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы может обеспечить тренер-преподаватель заинтересованный, увлеченный своим делом.

Основные методы, используемые в реализации программы:

- Объяснение, практическое занятие.
- Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный,
- Игровой, дифференцированный методы.
- Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, посещение соревнований.

- Метод убеждения – это основной метод воспитания. Он обеспечивает решение главной задачи воспитания обучающихся – формирования их мировоззрения, высоких гражданских и патриотических качеств, сознательной убежденности.

- Метод упражнений – это метод управления деятельностью обучающихся при помощи разнообразных и повторяющихся дел. Упражнение как метод воспитания обеспечивает вовлечение обучающихся в систематическую, специально организованную общественно полезную деятельность, способствующую выработке навыков, привычек, культурного поведения, общения в коллективе, качеств прилежания, усидчивости в учебе и труде.

- Метод поощрения – метод стимулирования и мотивации деятельности обучающихся. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности или награды. Поощрение возбуждает положительные эмоции, тем самым вселяет уверенность, повышает ответственность, порождает оптимистические настроения и здоровый социально-психологический климат, развивает внутренние творческие силы обучающихся, их позитивную жизненную позицию.

Методы обучения направлены на формирование военно-прикладных навыков и обучение технике выполнения физических упражнений, приобретение специальных знаний, умений и навыков.

Методы развития направлены на совершенствование физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшения основных физических показателей, совершенствование военно-прикладных навыков.

Методы воспитания направлены на формирование морально-психологических факторов у обучающихся, на повышение сплоченности коллектива.

Формы организации учебного занятия

Теоретические и практические.

Теоретические занятия проводятся как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями.

Теоретические занятия предполагают: изучение техники безопасности, вопросов теоретической направленности и зачеты.

Основная форма обучения – практическая работа (70 % времени).

Основными формами практических занятий являются тренировочные занятия, направленные на развитие практических навыков по отработке нормативов и задач по специальным дисциплинам.

Основным методом проведения занятий является групповой метод, который позволяет создать на занятии соревновательный дух, стимулирует работоспособность обучающихся и позволяет добиться повышения качества изучаемого материала.

Педагогические технологии.

Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровье сберегающая технология.

Дидактические материалы – технологические карты, разработки занятий.

Форма работы с родителями

Информационные стенды для родителей.

Анкетирование родителей.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

1. Методические рекомендации правильного выполнения нормативов ВФСК ГТО

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта.



2. Бег на длинные дистанции

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.



Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса 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 пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5

секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.



Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

3. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине



Подтягивание из виса 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 - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 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 судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, 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 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)



Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. 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. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;

- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

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



Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: 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 секунд. 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 секунд. 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 секунд.



Прыжок в длину с разбега.



Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

6. 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 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 одновременно.

7. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине



Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

8. Метание мяча и спортивного снаряда



Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда. Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 гр., участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

9. Стрельба.



Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.

Выстрелов -3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты. Сядьте за стол или встаньте около стойки.

Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания. Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый. Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах! Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе. Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча. Голову опустите на гребень приклада. Положение тела – спокойное и устойчивое. После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек выводки винтовки и прицеливания.

Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок. Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.

Разминка включается в тренировку обязательно.

Она должна состоять из хорошо известных упражнений, таких, как вращения, махи, выпады и прочее. Особое внимание нужно уделить мышцам стопы, именно на голеностоп падает большая часть нагрузки в беговых и прыжковых упражнениях. Обязательны вращения стопой поочередно каждой ногой с опорой руками о стену, подъемы на носки, стоя на бруске толщиной в 5—7 сантиметров. Все упражнения выполняются друг за другом без пауз по 10—15 раз в каждую сторону, а по времени разминка занимает 10—12 минут. После такой разминки тело готово к нагрузке (Приложение 2).

Бег на длинные дистанции.

Желательно чередовать бег по гладкой дорожке стадиона и парка с кроссовой дистанцией. Кросс – это бег по пересечённой местности. Дистанция кросса должна быть длиннее тестовой хотя бы на километр — таким образом нарабатывается запас прочности. Поначалу дистанцию нужно пройти обычным шагом, изучить покрытие, определить самые трудные и легкие участки. Несколько первых тренировок желательно пробегать дистанцию осторожно, не спеша, постепенно увеличивая темп. А затем от тренировки к тренировке увеличивать темп бега, по возможности удлинять пробегаемый участок. На данном этапе главным результатом является обретение легкости в передвижении. А затем, когда почувствовали лёгкость в беге можно засечь время, предлагаемое нормативом ГТО

Бег на короткие дистанции и прыжки.

Основой тренировки в беге на короткие дистанции являются специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестом голени
- имитация работы рук.

Эти упражнения выполняются сериями в быстром темпе. В любом случае во время выполнения «высокого бедра» стоит обращать внимание не только на подъем бедра вверх, нужно стараться опускать ногу с усилием, чтобы в работу активно включалась задняя мышца бедра. У нетренированного человека во время бега на короткие дистанции травмируется кроме стопы именно задняя часть бедра. Поначалу в тренировку включается одна серия беговых упражнений. По мере тренированности выполняются 4—6 серий с отдыхом до полного восстановления дыхания. Контролировать нагрузку можно по самочувствию и по пульсу: У нетренированного человека пульс не должен повышаться больше чем в полтора раза от исходного уровня. К группе специальных беговых упражнений относится и имитация работы рук. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, голову не опускать, руки согнуты в локтях, кисти чуть сжаты в кулаки. Не меняя положения головы, начать работать руками как при беге, постепенно увеличивая темп. Упражнение

выполняется сериями по 10—30 секунд. Типичной ошибкой является подъем плеч вверх.

Еще одна группа скоростно-силовых упражнений включает прыжки и выпрыгивания. Самым простым упражнением к выполнению прыжка в длину с места является выпрыгивание вверх из полуприседа. Выполняется приседание до угла 100—120 градусов и короткое выпрыгивание вверх. В выпрыгивании принимают участие и мышцы бедра и мышцы стопы. Приземляться нужно мягко, уходя в полуприсед. Во время выпрыгивания нужно помогать руками, выбрасывая их вверх во время прыжка. Именно такой взмах руками поможет при выполнении прыжка в длину с места. Упражнение выполняется сериями от трех до десяти повторений в зависимости от подготовленности. К группе прыжковых упражнений относится и прыжок с доставанием высоко находящегося предмета. Намечается какой-то предмет (древесный лист, подвешенная веревочка) на такой высоте, чтобы, приподнявшись на носки и вытянув вверх руку, до предмета было 15—20 сантиметров. С короткого разбега в три-четыре шага плавным движением уйти в подсед с одновременным замахом руками. Без паузы идет взмах и выпрыгивание вверх. Во время прыжка нужно вытянуться и постараться зависнуть в воздухе, попытавшись коснуться намеченного предмета. Упражнение прекрасно тренирует прыгучесть и ловкость.

Силовые упражнения.

Силовые упражнения комплекса включают в себя подтягивания из виса на турнике и отжимания от пола. Если у вас получается подтянуться 2 раза и более, есть смысл включить это упражнение в тренировочное занятие. После беговых упражнений подтягивания будут как раз кстати. Отжимание от пола нетренированного рекомендуется начать выполнять с отжиманием о высокую опору (стол, спинку стула). По мере роста тренированности упражнение выполняется по всем правилам (сохранять правильное положение тела — не сутулиться, не опускать голову вниз, не проваливаться в плечах)

Заключительная часть.

Здесь нужно сделать упражнения на гибкость и расслабление. Потянитесь в наклоне, потяните спину в вытянув руки вверх, сделайте наклоны вбок, задерживаясь в крайнем положении на 15—20 секунд. Не забудьте про выпады, когда одна, согнутая в колене, нога выносится вперед, а вторая, целиком выпрямленная, уводится назад. Этим упражнениям желательно уделить хотя бы 7—10 и при их выполнении тест на гибкость покорится вам без труда.

Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)

Рабочая программа воспитания

В настоящее время существует необходимость формирования патриотического сознания у подрастающего поколения, особенно это актуально в формате многонационального региона.

Сегодня воспитание патриотизма как интегрального качества личности в условиях поликультурного образовательного пространства необходимо осуществлять на основе соблюдения следующих принципов: интеграции в содержании образования федерального, регионального и местного компонентов; изучения различных социально-педагогических, культурно-исторических традиций и ценностей; самоопределения и самореализации личности; социальной активности и созидательной деятельности.

Специфической основой нашего региона является разнообразный этнический состав, и внедрение идей общего поликультурного мира в регионе, и профилактика экстремизма.

Патриотические чувства выражаются в осознанном и бережном отношении к природе, истории нашего края и отечества, в осознании своего долга и ответственности перед Родиной и другими людьми, в заботе об общем благе. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Цель: развитие патриотизма через активную практическую разнонаправленную деятельность.

Задачи:

- развитие гражданского и национального самосознания обучающихся;
- создание педагогических ситуаций, направленных на формирование способности и готовности к защите Отечества в военно-спортивных мероприятиях и творческих конкурсах; формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- сохранение и развитие чувства гордости и любви за свою страну, город, школу, семью, их истории, культуре, традициям;
- воспитание гражданской ответственности достоинства, уважения к истории и культуре своей страны;
- воспитание уважения к закону, развитие гражданской ответственности к общественным ценностям – сохранение окружающей среды, природы, общественных сооружений, духовных и материальных ценностей своего народа;
- выявление природных задатков, развитие творческого потенциала каждого обучающегося и реализация их в различных сферах деятельности;
- приобщение обучающихся к богатству общечеловеческой культуры, духовным ценностям своего народа, формирование потребности

личности ребенка к дальнейшему осознанному стремлению в духовном общении;

- организационно-правовые меры по развитию воспитания обучающихся;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Работа с коллективом обучающихся:

- формирование таких черт характера, как целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания обучающихся.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня коммуникативных навыков и культуры общения (коммуникативный потенциал);
2. Развитие потребностей у обучающихся к самовыражению, познавательной активности.

Способы проверки ожидаемых результатов:

1. Анализ подготовки и проведения мероприятий.
2. Количественные показатели (количество проведённых мероприятий, охват участников, охват зрителей).
3. Социальные показатели (заинтересованность учащихся, педагогов и родителей).

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Сроки проведения
---	-------------	------------------

п/п		
1	Беседа: профилактика вредных привычек	сентябрь
2	Викторина «Люблю тебя, Адыгея»	октябрь
3	Просмотр мультфильма «Я живу в России»	ноябрь
4	Беседа о здоровом образе жизни: «Жизнь прекрасна! Не потратить её напрасно!»	декабрь
5	Часы общения “Есть такая профессия – Родину защищать”	январь
6	23 февраля «День защитника Отечества» спортивная эстафета	февраль
7	Экскурсии по местам боевой славы, посещение краеведческого музея.	март
8	Акция «Ветеран живет рядом»	апрель
9	Соревнования посвященные Дню победы	май

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Количество учебных занятий – 72

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 30 мая.

Список литературы.

Для педагога:

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 –11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.
4. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
9. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г

Для детей и родителей:

10. Азбука нравственного взросления/ Петрова В.И., Трофимова Н.М., Хомякова И.С., Стульник Т.Д. – СПб.: Питер, 2007.
11. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
12. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
13. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

Интернет источники:

1. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М., Просвещение, 2016
2. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С. 174-176.4.
3. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.
4. Пушкарева И. Н. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в среднем специальном учебном заведении / И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 2. – С. 255-259.
5. Прокофьева Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17-19.7.
6. С.К.Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
7. А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М
8. ПьянзинА.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
9. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Константинова Ю.С.). М.: Советский спорт,

2005.

14. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

15. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.

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

17. Архипов О.Н. Кодекс патриотизма//Тюменский клуб патриотической мысли. – <http://www.tkpm72.org/articles?id=32>

18. Панченко В.И. Военно-патриотическое воспитание школьников как средство развития нравственных качеств личности//Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград» – <http://www.eduklgd.ru/org/mou01/mou0110/voen.php>

Список интернет–ресурсов:

www.gto.ru/

**Контрольные нормативы определяются по возрасту
индивидуально.**

П Р О Т О К О Л
выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

« » _____ г.

1. Выполняйте нормативы ГТО в свободном порядке, где наименьшее количество людей.
2. После выполнения норматива, судья ставит отметку в соответствующей графе.
3. После прохождения всех испытаний, необходимо сдать настоящий лист главному судье.

Для получения золотого знака отличия необходимо выполнить 7 нормативов ГТО, для получения серебряного и бронзового знака 6 нормативов ГТО.

Участник имеющий одно из спортивных званий или разрядов не ниже второго юношеского и выполнивший нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия.

Ф.И.О. (ПОЛНОСТЬЮ)	
УИН номер	
Дата рождения и возраст на момент прохождения тестирования	
Адрес прописки	
Наименование организации	

I Ступень: от 6 до 8 лет

№ п/п	Виды испытаний	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ			РЕЗУ ЛЬТАТ
								
1	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2	
	или челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5	
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11	
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135	
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30	
7	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	
8	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30	

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

« » _____ Г.

1. Выполняйте нормативы ГТО в свободном порядке, где наименьшее количество людей.
2. После выполнения норматива, судья ставит отметку в соответствующей графе.
3. После прохождения всех испытаний, необходимо сдать настоящий лист главному судье.

Для получения золотого знака отличия необходимо выполнить 8 нормативов ГТО, для получения серебряного и бронзового знака 7 нормативов ГТО.

Участник имеющий одно из спортивных званий или разрядов не ниже второго юношеского и выполнивший нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия.

Ф.И.О. (ПОЛНОСТЬЮ)	
УИН номер	
Дата рождения и возраст на момент прохождения тестирования	
Адрес прописки	
Наименование организации	

II Ступень: от 9 до 10 лет

№ п/п	Виды испытаний	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ			РЕЗУЛЬТАТ	ПОДПИСЬ СУДЬИ
									
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6		
	Бег 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8		
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13		
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15		
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11		
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150		
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36		
7	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18		
8	Челночный бег 3х10 (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7		
9	Плавание 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30		

П Р О Т О К О Л
выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

« » _____ Г.

1. Выполняйте нормативы ГТО в свободном порядке, где наименьшее количество людей.
2. После выполнения норматива, судья ставит отметку в соответствующей графе.
3. После прохождения всех испытаний, необходимо сдать настоящий лист главному судье.

Для получения золотого знака отличия необходимо выполнить 8 нормативов ГТО, для получения серебряного и бронзового знака 7 нормативов ГТО.

Участник имеющий одно из спортивных званий или разрядов не ниже второго юношеского и выполнивший нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия.

Ф.И.О. (ПОЛНОСТЬЮ)	
УИН номер	
Дата рождения и возраст на момент прохождения тестирования	
Адрес прописки	
Наименование организации	

III Ступень: от 11 до 12 лет

№ п/п	Виды испытаний	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ			РЕЗУЛЬТАТ	ПОДПИСЬ СУДЬИ
									
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3		
	Бег 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1		
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14		
	или бег на 2000 м (с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-		
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14		
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17		
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13		
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165		
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40		
9	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22		
10	Челночный бег 3x10 (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2		
11	Плавание 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05		

П Р О Т О К О Л

**выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

« » _____ Г.

1. Выполняйте нормативы ГТО в свободном порядке, где наименьшее количество людей.
2. После выполнения норматива, судья ставит отметку в соответствующей графе.
3. После прохождения всех испытаний, необходимо сдать настоящий лист главному судье.

Для получения золотого знака отличия необходимо выполнить 9 нормативов ГТО, для получения серебряного 8 нормативов ГТО, для бронзового знака 7 нормативов ГТО.

Участник имеющий одно из спортивных званий или разрядов не ниже второго юношеского и выполнивший нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия.

Ф.И.О. (ПОЛНОСТЬЮ)	
УИН номер	
Дата рождения и возраст на момент прохождения тестирования	
Адрес прописки	
Наименование организации	

IV Ступень: 13-15 лет

№ п/п	Виды испытаний	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ			РЕЗУ ЛЬТАТ	ПОДПИСЬ СУДЬИ
									
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0		
	Бег 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6		
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00		
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15		
	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18		
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15		
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180		
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43		
7	Метание мяча весом 150 г.	30	34	40	19	21	27		
8	Челночный бег 3х10 (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0		
9	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03		
10	Стрельба из пневматической винтовки	15	20	25	15	20	25		

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

« » _____ Г.

1. Выполняйте нормативы ГТО в свободном порядке, где наименьшее количество людей.
2. После выполнения норматива, судья ставит отметку в соответствующей графе.
3. После прохождения всех испытаний, необходимо сдать настоящий лист главному судье.

Для получения золотого знака отличия необходимо выполнить 9 нормативов ГТО, для получения серебряного 8 нормативов ГТО, для бронзового знака 7 нормативов ГТО.

Участник имеющий одно из спортивных званий или разрядов не ниже второго юношеского и выполнивший нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия.

Ф.И.О. (ПОЛНОСТЬЮ)	
УИН номер	
Дата рождения и возраст на момент прохождения тестирования	
Адрес прописки	
Наименование организации	

V Ступень: 16-17 лет

№ п/п	Виды испытаний	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ			РЕЗУ ЛЬТАТ	ПОДПИСЬ СУДЬИ
									
1	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0		
	Бег 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3		
	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0		
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50		
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	11	13	19		
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)								
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16		
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185		
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44		
7	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-		
	Весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20		
8	Челночный бег 3x10 (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9		
9	Плавание 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02		
10	Стрельба из пневматической винтовки	15	20	25	15	20	25		

Комплекс общеразвивающих упражнений для проведения разминки.

1. И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Дозировка 10-12 раз.
2. И. П. – то же руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Дозировка 10-12 раз.
3. И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п.
3-4 то же, в другую сторону. Дозировка 6-8 раз.
4. И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Дозировка 8-10 раз.
5. И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. Дозировка 6-8 раз.
6. И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колено. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. Дозировка 6-8 раз.
7. И. П. – упор, лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть. 4-6 раз.
8. И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п. (выдох). Дозировка 5-6 раз.
9. И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд.
Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Дозировка 30-40 секунд.
10. И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать).
Дозировка 30-40 сек.
11. – Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. Дозировка 40-50 сек.
12. – Для восстановления дыхания: руки вверх – глубокий вдох, с опусканием рук

Комплекс общеразвивающих упражнений в движении

1. Ходьба с круговыми движениями головой.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.

5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
6. Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
8. Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.
9. Ходьба выпадами.
10. Ходьба на согнутых ногах, поочередно касаясь, пола коленями на каждом шагу.
11. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
12. Пролезание между ног партнёра.
13. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
14. Передвижение вперёд. Из упора стоя в наклоне перейти в упор лёжа; затем, толчком перенести согнутые ноги, вернуться в и. п. глубокий выдох.

Примерный комплекс проведения разминки.

Проведение ОРУ в движении:

1. И. п. – руки на пояс. 1-наклон головы вперёд, 2- назад, 3-вправо, 4- влево.
2. И. п. – руки на поясе. 1-4-круговые движения в плечевом суставе вперёд, 1-4 круговые движения назад.
3. И. п. – правая рука вверху, левая внизу. Смена положения рук.
4. И. п. – руки перед грудью. Рывки руками. 1.2- согнутых рук, 3,4 – прямых рук.
5. Бег в медленном темпе 2 мин
6. Упражнения на восстановления дыхания.
7. Наклоны туловища вперёд на каждый шаг.
8. Прыжки правым и левым боком, руки на поясе

Проведение ОРУ на месте

1. И. п. – руки на пояс. Круговые движения головы. 1-4 вправо, 1-4 влево.
2. И.п. – руки на пояс. 1-2 наклоны туловища вправо. 3-4 наклоны туловища влево.
3. И. п. – руки на пояс. 1- Наклон туловища к правой ноге, 2- вперёд, 3- к левой ноге, 4- и.п.
4. И. п. - руки на пояс, 1- наклон вперёд касание пальцами пола, 2- кулаком, 3- ладонями, 4-и.п.
5. И. п. - ноги вместе, руки за спину в замок. 1-3 пружинистые наклоны туловища вперёд. 4-и.п.
6. Прыжки через скакалку за 30

История возникновения и развития ГТО.

История и развитие ГТО тесно связаны с окончанием Великой Октябрьской Революции, когда энтузиазм советских граждан и желание проявить себя чувствовались в каждой сфере – культуре, науке и, конечно, спорте. В это время в СССР особое внимание уделялось обучению населения страны военным навыкам. Причем главной задачей было качественно донести до каждого гражданина великого и могущественного государства, что для победы в любой внешней войне нужна не хорошая армия, а правильно подготовленный народ. И для того, чтобы победить в смертельной схватке, нужно готовиться заранее, тщательно и всесторонне еще в мирное время.

Первая попытка воплотить идею в жизнь начала с того, что было решено объединить несколько военно-спортивных комплексов в самую крупную специализированную общественную организацию, получившую название ОСОАВИАХИМ. Именно под эгидой данного сообщества были построены различные военно-спортивные кружки, тир и стрельбища, а также аэроклубы. Каждый желающий мог освоить профессию радиста или пилота, парашютиста и моториста, санитара и медсестры. Но стране этого было недостаточно.

Популярный и влиятельный в то время комсомол выступил инициатором единой нормативной основы системы физического воспитания для жителей всей страны, в рамках которого был установлен единый критерий для оценки физподготовки молодежи. Речь уже шла о сотнях миллионов советских граждан. Были установлены специальные нормы и требования, при выполнении которых каждый мог получить значки ГТО. Самым престижным был золотой значок ГТО СССР.

Сам комплекс мероприятий был утвержден в 1931 году, 11 марта. Так что если задаваться вопросом, в каком году ввели ГТО, можно смело называть этот год, несмотря на то, что дата, когда начал зарождаться спортивный комплекс и появилось ГТО, более ранняя.

Когда появилось ГТО, активисты ОСОАВИАХИМ начали вести активную пропаганду, различные занятия по обороне проводились массово на заводах, фабриках, школах, средних и высших учебных учреждениях и государственных организациях. Помимо обязательных занятий, каждый желающий по собственной инициативе мог дополнительно посещать спортивный комплекс, принимать участие в соревнованиях.

Как только появилось ГТО, значки могли получить только граждане старше 18 (17) лет (мужчины и женщины соответственно) – более молодые участники не допускались к соревнованиям. Также обязательным условием было прохождение медицинской комиссии – врач должен был подтвердить, что для того, чтобы получить значок Готов к труду и обороне СССР участник не нанесет вред своему здоровью. Принимать участие в соревнованиях можно было группами и поодиночке. Практические задания женщины и мужчины выполняли отдельно, также выполнялось распределение и по возрастным критериям. Кроме практических, проводились и теоретические:

военные знания;

история физкультурных достижений;

первая медицинская помощь;
основы физкультурного самоконтроля.

Испытания могли проводиться во всех населенных пунктах страны, даже в самых маленьких деревушках и селах. Все результаты фиксировались в специальном документе – билете физкультурника.

Все те, кто успешно проходил испытания, получали значок Готов к труду и обороне, который давал определенные преимущества – безусловное право на участие в спортивных праздниках и соревнованиях, причем не только всесоюзного, но и мирового масштаба, а также возможность поступить в любое учебное заведение по физкультурному направлению на льготных условиях.

История ГТО: зарождение и возрождение

Зарождение ГТО припало на очень удачный период, в стране велась гражданская война, и очень важно было сплотить народ. Но с распадом Советского Союза пришел и упадок физического воспитания граждан, это было уже никому не интересно. В 1991 году комплекс прекратил свое фактическое существование, хотя с юридической точки зрения упразднен не был.

Когда в 2007 году было объявлено о том, что Россия проведет Олимпиаду в Сочи 2014 интерес в комплексе ГТО начал возрождаться. Тем более, что именно в это время страна получила несколько отличий в большом спорте – Кубок Федерации по теннису, титул сильнейших в мире по гандболу, звание лучшей команды Старого Света по баскетболу и выход футболистов на европейский чемпионат.