

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Спортивная школа «Метеорит»

Принято
педагогическим советом
Протокол от «18» апреля 2025года № 1

Утверждаю
Директор МБУДО СПШ «Метеорит»
А.Ю. Новиков
Приказ от «18» апреля 2025года № 78/1



Краткосрочная образовательная программа ВФСК «ГТО»

Срок реализации: 1 месяц
Возраст детей: 6-17 лет
Разработчик программы:
Медведева Любовь Александровна,
инструктор - методист

г. Оханск 2025год

Пояснительная записка

Краткосрочная образовательная программа ВФСК«ГТО» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральным Законом РФ "Об образовании в Российской Федерации" № 273 от 29.12.2012 г.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года № 678-Р;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 (ред. от 24.03.2021) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. 3 996-р);
- Постановление правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Уставом МБУДО СШ «Метеорит» г. Оханск;
- Локальными актами МБУДО СШ «Метеорит» г. Оханск.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Уровень программы-стартовый.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы, что является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека

Новизна программы

При организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания для обучающихся «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках занятий по программе обучающийся будет более целенаправленно самореализовываться в условиях взрослой жизни.

Актуальность

На основании Указа Президента Российской Федерации введен физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) с 01 сентября 2014 года, в целях которого совершенствование физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на учащихся. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что ВФСК «ГТО» открывает обучающимся путь к здоровому образу жизни, занятия по представленной программе окажут помощь в подготовке учащихся к выполнению норм «ГТО», будут положительно мотивировать к увеличению двигательной активности. Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья обучающихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Цель программы: подготовка обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО, содействие гармоничному физическому развитию, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить детей технике и тактике выполнения различных тестов по комплексу ГТО;

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- развивать двигательные способности посредством выполнения различных тестов по комплексу ГТО;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а так же профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- выявить, развивать и поддерживать талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- определить профессиональную ориентацию обучающихся;
- формировать общую культуру обучающихся;
- обеспечить духовно – нравственное, гражданско- патриотическое, военно – патриотическое, трудовое воспитание детей.

Режим занятий по программе:

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным - санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020года № 28.

Программа реализуется 1 месяц.

	Год обучения	Всего учебных недель	Объём учебных часов	Режим работы
1.	Первый	4	4	1 раз в неделю по 1 часу

Объём, срок и условия реализации программы

В реализации данной образовательной программы участвуют дети 6-17 лет.

Условия набора детей в секцию: принимаются все желающие, имеющие допуск врача (справка о допуске).

Программа краткосрочная, рассчитана на 1 месяц.

Форма организации учащихся на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Учебно – тематический план

№	Название темы	теория	практика	всего
1	Общая физическая подготовка		1	1
2	Специальная физическая подготовка		1	1
3	Техническая подготовка по видам спорта:		1	1
	-туризм			
	-легкая атлетика			
4	Подвижные игры		1	1
	Итого:		4	4

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к

обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды.

Гигиена. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятия.

Тема 2.ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. 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. 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. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. 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. Перевороты вперед, в стороны, назад. 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.

Тема 3. СПЕЦИАЛЬНО ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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, 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. Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний.

Тема 4.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКАПО ВИДАМ СПОРТА:

Туризм.

Тема. Туристские путешествия, история развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Меры безопасности. Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Правила разведения костра. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

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 2X10—15 м, 3X5 м, 3XЮ 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.

Тема 5. ПОДВИЖНЫЕ 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 в зимний период: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда». Спортивные игры: Бадминтон, Мини-футбол.

Ожидаемые результаты

- сформированность дополнительных знаний в области раздела физической культуры и спорта;
- умение правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- освоение учащимися техники и тактики выполнения различных тестов по комплексу ГТО;

- развитие координационных движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- развитие двигательных способностей посредством выполнения различных тестов по комплексу ГТО;
- формирование навыков социальной активности учащихся: воспитание чувства самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммунибельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- привитие здорового образа жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а так же профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- определение профессиональной ориентации учащихся;
- формирование общей культуры учащихся;
- обеспечение духовно – нравственного, гражданско- патриотического, военно – патриотического, трудового воспитания учащихся.

Способы определения результативности, оценочные материалы

Формой подведения итогов реализации краткосрочной образовательной программы является тестирование обучающихся.

Для детей в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО».

По окончании реализации образовательной программы проводится итоговый контроль.

Оценивание результатов обучающихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение обучающимися нормативов ГТО в Центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Тесты прилагаются: **Приложение №1**

Материально – техническое обеспечение программы

Для полноценной работы по программе ВФСК «ГТО» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: спортивный зал; стадион, где расположены легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину с разбега, секторы для метания малого мяча и гранаты на дальность; мячи набивные 2кг, 3кг.; теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания; гранаты 500 и 700 г; флажки разметочные на опоре; конусы (пластиковые); мишени для метаний; гантели наборные; гири 16 кг, стенки и скамейки гимнастические; перекладины гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; перекладины навесные; маты гимнастические; рулетки измерительные (10, 50 м); секундомеры; нагрудные номера; туристские палатки; рюкзаки туристские; коврики туристские; компасы. Лыжный инвентарь. Оборудованное помещение для стрельбы из пневматической винтовки.

Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу

Краткосрочную образовательную программу ВФСК «ГТО», как инструмент реализации государственной политики укрепления здоровья нации» реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование и курсы повышения квалификации «Внедрение ВФСК ГТО в систему дополнительного образования как инструмент реализации государственной политики укрепления здоровья нации».

Педагог, реализующий данную программу, повышает свой профессиональный уровень через систему повышения квалификации и самообразования.

Основные методы обучения и воспитания:

методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда);

методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске);

практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).

Формы организации учебного процесса:

1. Индивидуальные, групповые, фронтальные;
2. Самостоятельные.

Формы контроля знаний, умений, навыков:

1. Наблюдение;
2. Выполнение контрольных нормативов;
3. Участие в соревнованиях, фестивалях ГТО;

Приемы и методы раскрытия содержания программы:

Теоретические занятия проводятся в виде бесед и самостоятельной подготовки информации. Практические занятия - в виде традиционных тренировочных занятий и состоят из 3 основных частей:

подготовительной (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и специально-подготовительные упражнения.

основной - здесь проводятся задания, предусмотренные учебной программой и планом данного занятия, проводятся подвижные и спортивные игры.

заключительной - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности. В конце заключительной части подводятся итоги занятия. В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная -70-80%.

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2009. 2.
2. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003. 4.
3. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с. Дополнительная литература 1. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999. 2.
4. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006. 3.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2009. 4.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015 .
7. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2008.
8. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007 №6.
9. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007 7.
10. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
11. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г. 9.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2009. 10.
13. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2007№ 11.
14. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с..

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. 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.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000. 10.
3. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2007 № 11.
4. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с..
5. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.

Цифровые ресурсы:

1. Гончаренко М. Программа «Олимпиец». [Электронный ресурс] //Международный образовательный портал. URL: <http://www.maam.ru/detskijsad/programa-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-legkoi-atletikiolimpiiec-dlja-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta.html>.
2. Морозов В.В. Метание мяча [Электронный ресурс] // URL:<http://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs>.
3. Начинаем бегать [Электронный ресурс] URL:<http://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE>.
4. Основная стойка [Электронный ресурс] URL:<http://fizsport.ru/spuski-na-lyzhakh/osnovnaya-stoika>,
5. Школа беговых лыж. Урок № 6. [Электронный ресурс] URL:<https://www.youtube.com/watch?v=MPwX526fRN8>.
6. Элементы техники бега. Часть 1. [Электронный ресурс] URL:<http://www.youtube.com/watch?v=F73sEnenT4M>.

Приложение № 1

Нормативы ГТО
Возрастная группа от 6 до 8 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы															
		мальчики								девочки							
Обязательные испытания (тесты)																	
1.	Челночный бег на 3х10 м (с)	10,3	10,0			9,2			10,6			10,4			9,5		
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7			6,0			7,1			6,8			6,2		
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (с)	7.10	6.40			5.20			7.35			7.05			6.00		
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	2	3			4			—			—			—		
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9			15			4			6			11		
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10			17			4			6			11		
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+1	+3			+7			+3			+5			+9		
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)					110	120	140		105		115		135			
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)					2	3	4		1		2		3			
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)					21	24	35		18		21		30			
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**					10.15	9.00	8.00		11.00		9.30		8.30			
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)					9.00	7.00	6.00		9.30		7.30		6.30			
9.	Плавание на 25 м (мин, с)					3.00	2.40	2.30		3.00		2.40		2.30			
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе						9	9	9		9		9		9			
Количество испытаний (тестов), которые						6	6	7		6		6		7			

необходимо выполнить для получения значка ГТО																		
Возрастная группа от 9 до 10 лет																		
№	Испытания (тесты)	Нормативы																
		мальчики									девочки							
Обязательные испытания (тесты)																		
1.	Бег на 30 м (с)	6,2			6,0			5,4			6,4			6,2		5,6		
	или бег на 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 лежа на высокой перекладине (количество раз)	2			3			5			—			—		—		
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9			12			20			7			9		15		
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10			13			22			5			7		13		
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+2			+4			+8			+3			+5		+11		
5.	Челночный бег 3x10 м (с)						9,6		9,3		8,5		9,9		9,5		8,7	
6.	Прыжок в длину с разбега (см)						210		225		285		190		200		250	
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						130		140		160		120		130		150	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)						19		22		27		13		15		18	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)						27		32		42		24		27		36	
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**						8.15		7.45		6.45		10.00		8.20		7.30	
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)						18.00		16.00		13.00		19.00		17.30		15.00	
10.	Плавание на 50 м (мин, с)						3.00		2.40		2.30		3.00		2.40		2.30	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе							10		10		10		10		10		10	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО							7		7		8		7		7		8	

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы											
		мальчики						девочки					
Обязательные испытания (тесты)													
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3						
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1						
2.	Бег на 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 лежа на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	—	—	—						
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17						
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14						
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13						

5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	355	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество)	32	36	46	28	30	40

	лежа на высокой перекладине (количество раз)						
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из	15	20	25	15	20	25

	пневматической винтовки с открытым прицелом						
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13			13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		7			8	9	7

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы													
		Юноши							девочки						
Обязательные испытания (тесты)															
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0								
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3								
	или 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								
	или бег на 3000 м (с)	15.00	14.30	12.40	—	—	—								
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	—	—	—								
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	—	—	—	11	13	19								
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	—	—	—								

	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16

Испытания (тесты) по выбору

5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	—	—	—	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	—	—	—	19.00	18.00	16.00
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	—	—	—
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из	15	20	25	15	20	25

	положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		7	8	9	7	8	9

Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.

В спортивном зале:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом педагогу.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет, передач мяча занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должны соответствовать установленным нормам.

Правила безопасности на занятиях:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Педагог должен обеспечить правильную организацию занятий.
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Педагог должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
5. Педагог выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.
6. Вовремя учебно-тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке, когда идёт игра.
7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идёт игра, не разрешается выбегать на поле, всячески мешать играющим.
8. На занятиях должна быть укомплектована аптечка.

Правила безопасности на соревнованиях,

спортивных праздниках, днях здоровья и спорта:

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований.

2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.

3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности.

4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.

5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой-либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

Техника безопасности на занятиях на стадионе

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности:

- техника безопасности **при беге:**

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами тренера и чётко их выполнять;

2. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;

3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;

4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

- техника безопасности: **прыжки и спортивные снаряды:**

1. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;

2. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна;

3. При прыжках в высоту нужно соблюдать очерёдность разбега с правой и с левой стороны;

4. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;

5. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.