

Содержание:

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Учебный план
- 2.3. Условия реализации программы
- 2.4. Формы аттестации
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Готов к труду и обороне» составлена на основе законов: «Об образовании», «О физической культуре и спорте»; «Конвенции о правах ребёнка», с Приказом Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24.03.14г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Актуальность программы. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. в разделе V «О создании новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания» особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 35 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 6 ч в неделю. В связи с наблюдающейся в настоящее время популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на

сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

ГТО - это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Комплекс ГТО, утвержденный в 1939 году, сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране.

1.2.Цель и задачи программы

Цель – развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера;

Возраст детей: 12-17 лет

Количество детей в группе: 12-15 человек

Продолжительность занятий: 2 часа неделю (70 часов в год)

Срок реализации программы: 1 год

Условия набора детей: Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний и при наличии справки об отсутствии противопоказаний в физических нагрузках.

1.3.Содержание программы

Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции: 30м, 60м., 100м. Бег на длинные дистанции: 1000м., 2000м., 3000м., 6-ти минутный бег. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. Соревнования по прыжкам в длину и в высоту. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре). Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками. Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др. Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.

Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Подтягивания на низкой и высокой перекладине. Висы на низкой и высокой перекладине. Лазание по шведской стенке. Подъем ног на шведской стенке. Прыжки через скакалку. Упражнения с гантелями, набивными мячами. Упражнения на гибкость.

Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2км., 3км., 5км., 10км., 15км. Торможение «плугом», упором Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км. Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

Подвижные игры. Народные игры: «Лапта», «Човкан», «Исинди», «Гулеш». Подвижные игры: «Змейка», «Цепочка», «Перестрелка», «Мышеловка».

1.4. Планируемые результаты.

Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), с целью подготовки учеников к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Ученик будет знать:

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО»

Уметь:

- Владеть техникой бега на 60 м
- Прыгать в длину с разбега и в длину с места
- Подтягиваться, отжиматься
- Бегать на 1, 2 и на 3 км
- Метать мяч (снаряд)

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- Максимальный результат при сдаче норм ГТО

Способы проверки результатов освоения программы:

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,
- личные результаты при сдаче нормативов ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий**2.1.Календарный учебный график**

№		2019-2020 уч.г.
1	Продолжительность освоения программы	35 недель
2	Начало освоения программы	02.09.2019г.
3	Окончание освоения программы	30.05.2020г.
2	Регламентирование образовательного процесса	По расписанию работы объединения дополнительного образования. Продолжительность 2 занятий – по 40 минут, с перерывом 10 мин.
3	Выходные и праздничные дни	Выходной – воскресенье. Праздничные дни, установленные Правительством РФ.
4	Каникулы	Осенние каникулы: с 03.11.2019

		по 10.11.2019 Зимние каникулы: с 29.12.2019. по 12.01.2020 Весенние каникулы: с 22.03.2020 по 29.03.2020
5	Входное обследование уровня подготовленности	Не предусмотрено
6	Текущий контроль освоения программы	В течение всего периода освоения программы.
7	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала	Апрель 2020
8	Сроки итоговой аттестации освоения программы	Май 2020

2.2. Учебный (Тематический) план программы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	1 Легкая атлетика	19	1	18	Бег на контрольные дистанции: 30м., 60м., 100м., 1000м., 2000м. Метание гранаты (500-700 гр.), метание мяча (150 гр.)
	Инструктаж по ТБ.	1	1		
	Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров. Техника высокого старта. Игра в футбол.	4		4	
	Бег на среднюю дистанцию: 300 метров. ОРУ. Игра в футбол.	2		2	
	Бег на среднюю дистанцию: 500 метров. ОРУ. Игра в пионербол.	2		2	
	Бег на длинную дистанцию: 1000 метров. ОРУ. Игра в пионербол.	4		4	
	Техника прыжка в длину с места. ОРУ. Игра в пионербол.	3		3	

	Техника прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ. Игра в пионербол.	3		3	
2	Гимнастика	18	1	17	Выполнение контрольных нормативов: подтягивание, отжимание, наклон вперед из положения стоя, пресс за 60 секунд.
	Инструктаж по ТБ.	1	1		
	Упражнения на развитие гибкости. ОРУ. Лазание на гимнастической стенке. Висы на перекладине.	2		2	
	ОРУ. Висы на перекладине. Статические упражнения. Отжимания	2		2	
	ОРУ. Подтягивания. Статические упражнения Отжимания.	2		2	
	Упражнения на развитие гибкости. Статические упражнения. Висы и упоры.	1		1	
	Перекаты и стойки. Упражнения на развитие гибкости.	2		2	
	Кувырки вперед. Упражнения на развитие гибкости. Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	3		3	
	Кувырки назад. Упражнения на «Шведской стенке».	3		3	

	Отжимания				
	Сдача контрольных нормативов: пресс за 1 минуту, прыжок в длину	1		1	
	Сдача контрольных нормативов: подтягивания на высокой и низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя.	1		1	
2	Лыжные гонки	18	1	17	Прохождение контрольной дистанции: 3 км., 5км., 10 км., 15км.
3	Инструктаж по ТБ.	1	1		
	Разминка лыжника. Изучение одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	1		1	
	Разминка лыжника. Изучение одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	1		1	
	Разминка лыжника. Изучение попеременного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	2		2	
	Разминка лыжника. Изучение попеременного хода. Прохождение дистанции 2 км.	2		2	
	Разминка лыжника. Совершенствование	2		2	

	лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.				
	Разминка лыжника. Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	2		2	
	Разминка лыжника. Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 5 км.	2		2	
	Разминка лыжника. Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 10 км.	2		2	
	Разминка лыжника. Совершенствование лыжных ходов.	2		2	
	Прохождение контрольной дистанции: 3 и 5 км	1		1	
4.	4 Подвижные игры	11	1	10	Умение организовывать и проводить подвижные игры.
4.1	Инструктаж по ТБ.	1	1		
4.2	Правила игры в «Русскую Лапту». Игра в «Русскую Лапту»	2		2	
4.3	4 Игра «Гюлеш»	2		2	
	Игра «Исинди»	2		2	
	Игра «Човкан»	2	\	2	
	Игры: «Цепочка», «Змейка», «Перестрелка»	2		2	
5	Промежуточная и итоговая аттестация	4	2	2	Сдача нормативов ВФСК ГТО, устное собеседование

	ИТОГО:	70	6	64	
--	--------	----	---	----	--

2.3. Условия реализации программы

Формы организации занятий:

- фронтальная
- групповая

Формы проведения занятий:

- типовое занятие,
- сдача норм ВФСК ГТО по ступени

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный инвентарь (мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч набивной, обруч гимнастический, стойки для прыжков высоту, коврики гимнастические, маты гимнастические, стойки для подвижных игр, секундомер, скакалки, баскетбольные кольца, эспандер лыжника)
- Шведские стенки
- Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки

2.4. Формы аттестации

Формы промежуточной аттестации реализации программы:

Участие воспитанников в сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Итоговая аттестация проходит в форме устного собеседования.

2.5. Оценочные материалы

III СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 лет

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

БЕГ НА 60 м (сек.)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	9,9 сек.	10,8 сек.	11,0 сек.
ДЕВОЧКИ	10,3 сек.	11,2 сек.	11,4 сек.
БЕГ НА 1,5 КМ (мин.)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	7.10 мин.	7.55 мин.	8.35 мин.
ДЕВОЧКИ	8.00 мин.	8.35 мин.	8.55 мин.

АЛЬТЕРНАТИВА

БЕГ НА 2 КМ (мин.)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	9.20 мин.	10.0 мин.	10.25 мин.
ДЕВОЧКИ	11.30 мин.	12.00 мин.	12.30 мин.
ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	7 раз	4 раза	3 раза
ДЕВОЧКИ	-	-	

АЛЬТЕРНАТИВА

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	17 раз	11 раз	9 раз
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	20 раз	14 раз	12 раз
ДЕВОЧКИ	14 раз	8 раз	7 раз
НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук
ДЕВОЧКИ	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	330 см	290 см	280 см
ДЕВОЧКИ	300 см	260 см	240 см

АЛЬТЕРНАТИВА

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	175 см	160 см	150 см
ДЕВОЧКИ	165 см	145 см	140 см
МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 г (м)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	34 метра	28 метров	25 метров
ДЕВОЧКИ	22 метров	18 метров	14 метров
БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 2 (м)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	13.00 м	13.50 м	14.10 м
ДЕВОЧКИ	13.50 м	14.30 м	14.50 м

АЛЬТЕРНАТИВА

БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 3 км (мин.)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
БЕГ НА 3 км. ПО ПРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Для бесснежных районов города			
ПЛАВАНИЕ БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (мин.)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	0.50 м	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	1.05 м	без учета времени	без учета времени
СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м (очки)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	20 очков	15 очков	10 очков
ДЕВОЧКИ	20 очков	15 очков	10 очков

АЛЬТЕРНАТИВА

СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м (очки)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	25 очков	20 очков	13 очков
ДЕВОЧКИ	25 очков	20 очков	13 очков
ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км
ДЕВОЧКИ	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	10 видов испытаний	10 видов испытаний	10 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	10 видов испытаний	10 видов испытаний	10 видов испытаний

**КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА
ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО ****

	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	7 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость			

IV СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 лет

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

БЕГ НА 60 м (сек.)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	8,7 сек.	9,7 сек.	10,0 сек.
ДЕВОЧКИ	9,6 сек.	10,6 сек.	10,9 сек.
БЕГ НА 2 КМ (мин.)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	9.00 мин.	9.30 мин.	9.55 мин.
ДЕВОЧКИ	11.00 мин.	11.40 мин.	12.10 мин.

АЛЬТЕРНАТИВА

БЕГ НА 3 КМ (мин.)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени.
ДЕВОЧКИ	-	-	-
ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	10 раз	6 раз	4 раза
ДЕВОЧКИ	-	-	-

АЛЬТЕРНАТИВА

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	18 раз	11 раз	9 раз
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	15 раз	9 раз	7 раз
НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	достать пол ладонями	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук
ДЕВОЧКИ	достать пол ладонями	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	390 см	350 см	330 см
ДЕВОЧКИ	330 см	290 см	280 см

АЛЬТЕРНАТИВА

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА

МАЛЬЧИКИ	200 см	185 см	175 см
ДЕВОЧКИ	175 см	155 см	150 см
ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (кол-во раз)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	47 раз	36 раз	30 раз
ДЕВОЧКИ	40 раз	30 раз	25 раз
МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 г (м)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	40 м	35 м	30 м
ДЕВОЧКИ	26 м	21 м	18 м
БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 3 КМ (мин.)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	16.30 мин.	17.45 мин.	18.45 мин.
ДЕВОЧКИ	19.30 мин.	21.30 мин.	22.30 мин.

АЛЬТЕРНАТИВА

БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 5 км (мин.)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	26.00 мин.	27.15 мин.	28.00 мин.
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
КРОСС НА 3 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Для бесснежных районов города			
ПЛАВАНИЕ БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (мин.)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	0.43 м	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	1.05 м	без учета времени	без учета времени
СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м (очки)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	25 очков	20 очков	15 очков
ДЕВОЧКИ	25 очков	20 очков	15 очков

АЛЬТЕРНАТИВА

СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м (очки)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	30 очков	25 очков	18 очков
ДЕВОЧКИ	30 очков	25 очков	18 очков
ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км
ДЕВОЧКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний

КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА
ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО **

	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость			

У СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 15-17 ЛЕТ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

БЕГ НА 100 м (сек.)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	13,8 сек.	14,3 сек.	14,6 сек.
ДЕВОЧКИ	16,3 сек.	17,6 сек.	18,0 сек.
БЕГ НА 2 КМ (мин.)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	7.50 мин.	8.50 мин.	9.20 мин
ДЕВОЧКИ	9.50 мин.	11.20 мин.	11.50 мин.

АЛЬТЕРНАТИВА

БЕГ НА 3 КМ (мин)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	13.10 мин.	14.40 мин.	15.10 мин.
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	13 раз	10 раз	8 раз
ДЕВОЧКИ	-	-	

АЛЬТЕРНАТИВА

РЫВОК ГИРИ 16 КГ (кол-во раз)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	35 раз	25 раз	15 раз
ДЕВОЧКИ	-	-	-
ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА

МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	19 раз	13 раз	11 раз
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	16 раз	10 раз	9 раз
НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (см)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	13 см	8 см	6 см
ДЕВОЧКИ	16 см	9 см	7 см

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	440 см	380 см	360 см
ДЕВОЧКИ	360 см	320 см	310 см

АЛЬТЕРНАТИВА

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	230 см	210 см	200 см
ДЕВОЧКИ	185 см	170 см	160 см
ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (кол-во раз)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	50 раз	40 раз	30 раз
ДЕВОЧКИ	40 раз	30 раз	20 раз
МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 700 г (м)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	38 м	32 м	27 м
ДЕВОЧКИ	-	-	-

АЛЬТЕРНАТИВА

МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 500 г (м)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	21 м	17 м	13 м
БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 3 КМ (мин.)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	-	-	-

ДЕВОЧКИ	17.30 мин.	18.45 мин.	19.15 мин.
БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 5 КМ (мин.)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	23.40 мин.	25.00 мин.	25.40 мин.
ДЕВОЧКИ	-	-	-
КРОСС НА 3 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Для бесснежных районов города			
КРОСС НА 5 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	-	-	-
ПЛАВАНИЕ НА 50 м (мин.)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	0.41 мин.	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	1.10 мин.	без учета времени	без учета времени
СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 10 м (очки)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	25 очков	20 очков	15 очков
ДЕВОЧКИ	35 очков	20 очков	1 очков

АЛЬТЕРНАТИВА

СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 10 м (очки)			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	30 очков	25 очков	18 очков
ДЕВОЧКИ	30 очков	25 очков	18 очков
ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ			
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км
ДЕВОЧКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний

КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА
ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО **

	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость			

2.6. Методическое обеспечение программы:

Форма «Устное собеседование»

Говорение – это одна из форм речевой деятельности. Это форма устного общения, с помощью которой происходит обмен информацией (высказывание своих мыслей). Говорение обладает многими признаками деятельности, т.е. имеет свой предмет и результат. (Предмет – мысль, результат – устное высказывание). Процесс высказывания сопровождается слуховым контролем. Эти действия находятся на уровне сознательной деятельности.

Спецификация устного собеседования

Устное собеседование предназначено, для проведения оценки качества освоения содержания Программы, определяющим планируемые результаты.

Собеседования включает 1 задание – участие в диалоге.

Участие в диалоге. В диалоге собеседники имеют свои персональные роли (экзаменатор – экзаменуемый), и эти ролевые амплуа определяют заданную вопросноответную форму коммуникации, где оценивается не только содержательная сторона ответа, но и его оформление. Но эта оценка может иметь диагностический смысл тогда, когда диалог не превращается в

допрос, а воспроизводит естественную и привычную форму речевого взаимодействия, предполагающую свободное самовыражение. Вопросы сформулированы заранее и зафиксированы в карточке собеседника. Вопросы подобраны таким образом, что понять степень удовлетворенности индивидуальных потребностей обучающихся и их свободного времени.

Устное собеседование включает 3 вопроса. Объектами оценивания выступают планируемые результаты освоения Программы.

В таблице представлен план устного собеседования.

План устного собеседования

№ вопроса	Время выполнения	Максимальный балл
1	3 мин	1 балл
2	3 мин	1 балл
3	4 мин	1 балл
ВСЕГО	10 минут	3 балла

Инструкция по оценке устного собеседования

Оценка работы определяется по соотношению балла, полученного учеником за выполнение работы и максимального балла за работу.

Ученик справился с работой, если он набрал 37% от максимального балла. Если ученик набрал 3 - 100% –справился; если ниже 37%– не справился. Максимальный балл за работу составляет 3, следовательно:

2-3 балла – освоил Программу;

1 и менее баллов - не освоил Программу.

Выставление баллов за задания производится с помощью таблицы.

№ вопроса	Вопросы (уточняющие вопросы)	Критерии оценивания / Максимальный балл	Объект оценивания (умения)
1	Почему ты выбрал это объединение? Как ты узнал о нашем объединении? Что особенно тебя привлекает тебя в объединении?	1 балл – даны ответы на все вопросы в диалоге 0 баллов – ответы на вопросы не даны или даны односложные ответы	Обучающийся удовлетворен своим выбором.
2	Какие темы тебе понравилось изучать больше всего? Назови новые термины, которые ты освоил.	1 балл – даны ответы на все вопросы в диалоге (термины употребляются в полном соответствии с	Объем знаний предусмотренный программой за конкретный период.

	<i>Что ты нового узнал на занятиях?</i>	их содержанием) 0 баллов – ответы на вопросы не даны или даны односложные ответы (ребенок, как правило, избегает употреблять специальную терминологию)	
3	Как ты думаешь, полученные навыки по программе тебя пригодятся в будущем? <i>Какие полученные навыки (знания) ты смог применить вне кружка?</i>	1 балл – даны ответы на все вопросы в диалоге (самостоятельно не испытывает особых трудностей) 0 баллов – ответы на вопросы не даны или даны односложные ответы (испытывает серьезные затруднения нуждается в постоянной помощи и контроле педагогов)	Способность самостоятельно делать выбор, осознанно участвует в деятельности объединени.

Инструкция для учителя.

Время на собеседование составляет 10 минут.

Педагог - собеседник ведущий собеседование по Программе ДО: ведет диалог, контролирует время ответа.

Обратим внимание на некоторые сложные моменты в организации диалога с учащимся.

Диалог, как и в обычной речи, должен создавать впечатление спонтанности, непосредственной реакции слушающего на высказывание ученика. У педагога-собеседника есть подготовленные вопросы для проведения диалога, но в зависимости от содержания монологического высказывания учащегося он вправе менять их последовательность, уточнять и дополнять информацию.

Педагогу не следует зачитывать вопрос по бумажке, необходимо создавать ситуацию естественного общения.

Во-вторых, цель педагога-собеседника – эмоционально расположить обучающегося к беседе, стимулировать его речевую деятельность.

Если учащийся отказывается отвечать на вопросы (произносит фразы типа: «Я не знаю», «У меня нет никаких интересов», «Мне нечего рассказать» и т.п.), необходимо задать ряд стимулирующих высказывание вопросов, попытаться «разговорить» ученика.

То же речевое поведение педагога-собеседника рекомендовано и в ситуации односложных ответов учащихся.

После проведения устного собеседования педагог заполняет протокол.

ПРОТОКОЛ

№	ФИО	Устное собеседование				Результат освоения программы
		Вопрос № 1	Вопрос № 2	Вопрос № 3	Всего баллов	

2.7.Список литературы

Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность : Подготовка к сдаче комплекса ГТО [Текст] / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М. : Просвещение, 2008. – 128 с.