МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята
на заседании
педагогического совета
от.18.06.18 г. (протокол № 07)

Утверждена
приказом № 122 от 27.08.2018
МБОУ ДО «Кировская ДЮСШ»

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП»

Возраст: 6-10 лет.

Срок реализации: 1 год.

Разработчик:
Борзова О.Ю.
тренер-преподаватель

2018

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа по ОФП составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 **№ 329-ФЗ**,
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года **№ 1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
4. Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года **№ 1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Письмо комитета общего и профессионального образования ЛО от 27.03.2015 № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности».

Программа по ОФП состоит из разных видов спорта: лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, лыжных гонок и др.видов спорта, предназначена для детей младшего школьного возраста.

Минимальный возраст для зачисления - шесть лет.

Главной особенностью детей этого возраста является то, что они находятся в зоне « непрерывного роста», в которой костная система обладает повышенной реакцией на внешние воздействия, а связочный аппарат очень эластичен, но не достаточно прочен, в тоже время очень интенсивно развивается мышечная система и центры регуляции движением, всё это способствует обучению очень сложным по координации элементов; продолжительность активного внимания незначительна, что позволяет в одной тренировке включать упражнения для развития всех основных физических качеств, соблюдая необходимую гармонию и чередование упражнений.

Основной целью этой программы является развитие различных двигательных способностей, закладка фундамента психо-физического здоровья, формирование положительных черт характера. Физическими упражнениями из видов спорта добиваться комплексного развития основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости и ловкости, на основе развития общей выносливости.

Задачи:

Достижению цели способствует решение следующих задач:

<u>образовательные:</u>

-обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, быстроту, координация).

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность и т.д.

В процессе тренировок каждый занимающийся может выбрать вид спорта для дальнейшего спортивного совершенствования.

Новизна этой программы заключается в том, что к регулярным тренировкам допускаются дети возрастных групп, не предусмотренных в программах во многих видах спорта, а также программой предусмотрено комплексное развитие физических качеств необходимых для всех видов спорта.

Программа рассчитана на год по возрастным группам:

1группа - 6-8лет; 2 группа - 9-10 лет.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

На обучение по данной программе принимаются все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра по месту жительства.

В конце каждого учебного года проводятся контрольные соревнования по видам комплекса ГТО, включающие основные физические качества: силу, быстроту, ловкость, общую выносливость, гибкость.

2. Учебно-тематический план на 35 недель

№ п/п	Средства подготовки	Учебные группы	
		1	2
1.	Теоретическая подготовка	12	12
	Анатомия и физиология	3	3
	Гигиена личная и общественная	2	2
	Врачебный контроль, самоконтроль	3	3
	Система – «Физическая культура»	2	2
	Олимпийское движение	2	2
2.	Общая физическая подготовка	194	194
	Гимнастика с основами акробатики	84	84
	Легкая атлетика	60	60
	Спортивные игры	50	50

	Лыжная подготовка	по возможности	
3.	Контрольные нормативы	4	4
Итого		210	210

Распределение учебных часов на 35 недель

Для спортивно-оздоровительной группы (6 часов)										
Месяцы										
Разделы подготовки	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	Итого
Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1	1	1	2	1	**12**
ОФП										**194**
Гимнастика с основами акробатики			22	22						**84**
Легкая атлетика	18	25						24	19	**60**
Спортивные игры					19	23	23			**50**
Лыжная подготовка										
Плавание										
Контрольные испытания		2							2	**4**
Количество часов	18	28	24	24	20	24	24	26	22	**210**

Учебно-тематический план на 30 недель

№ п/п	Средства подготовки	Учебные группы	
		6-8	9-10
1.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий	9
	Анатомия и физиология	-	2
	Гигиена личная и общественная	-	2
	Врачебный контроль, самоконтроль	-	2
	Система – «Физическая культура»	-	1
	Олимпийское движение	-	2
2.	Общая физическая подготовка	178	169
	Легкая атлетика	86	81
	Спортивные игры и подвижные игры	92	88
	Лыжная подготовка	по возможности	
3.	Контрольные нормативы	4	4
Итого		182	182

При условии хорошей зимы часть 40 лыжные гонки (из часов спортивных и подвижных игр)

Распределение учебных часов на 30 недель

Для спортивно-оздоровительной группы (6 часов)									
Месяцы									
Разделы подготовки IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1			**12**
ОФП									**169**
Легкая атлетика	21-22	11					26	22	**81-86**
Спортивные игры			23	23	23	23			**88-92**
Лыжная подготовка **По возможности**									
Контрольные испытания	2							2	**4**
Количество часов	24	12	24	24	24	24	26	24	**182**

3. Содержание программы

Спортивно-оздоровительная группа 6- 8 лет

Теоретическая подготовка.

1.Общее строение тела человека (кости, мышцы, внутренние органы и системы);

2.Общее понятие о деятельности внутренних органов и систем (сердечно - сосудистой системы, мышечно-двигательного аппарата, центральной нервной системы);

3.Личная гигиена:

-утренний туалет (умывание, чистка зубов; закаливание, водные процедуры; чистота одежды);

- на тренировке: спортивная форма, водные процедуры.

4. Воспитательные мероприятия.

Общая физическая подготовка (программный материал).

Гимнастика с основами акробатики:

а) Организующие команды и приемы;

б) Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади, седы (на пятках, с наклоном туловища), группировка; кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, стойка на «лопатках», комбинации из разных элементов);

в) прикладные гимнастические упражнения:

- на силу рук и плечевого пояса;

-на силу мышц туловища;

- на силу мышц ног.

г) упражнения для развития общей координации способностей:

д) развитие гибкости и подвижности суставов.

Легкая атлетика

а) Упражнения для развития быстроты;

б) Развитие общей выносливости: равномерный бег в аэробном режиме по специальной таблице.

в) Развитие силы ног - прыжки: на месте (на двух ногах, на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, правым и левым боком, в длину и высоту с места, в длину с разбега согнув ноги.

Спортивные игры

а) Футбол: удар внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места, с одного – двух шагов по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка мяча; ведение мяча внутренней и внешней частями подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек), остановка катящегося мяча внутренней частью стопы, подвижная игра типа «Точная передача».

б) Баскетбол: броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении, передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и т.д.

Лыжная подготовка

а) Организующие команды и приемы с лыжами;
б) Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом;
в) Повороты переступанием;
г) Торможение палками и падением;

Плавание (может быть)

а) Вход в воду: по лестнице, соскоком вниз ногами с борта бассейна;
б) Передвижение по дну бассейна различными способами: ходьба, бег, прыжки вверх вперед с гребковыми движениями рук;
в) Упражнение на всплывание и лежание на груди и на спине;
г) Упражнения на скольжение.
д) Выдохи в воду.

Спортивно-оздоровительная группа (9-10 лет)

Теоретическая подготовка.

1. Понятие о ЦНС.
2. Понятие о ССС.
3. Знакомство с системой физической культуры и спорта.
4. Зарождение Олимпийского движения.
5. Воспитательные мероприятия.

Общефизическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики:

а) два кувырка в группировке;
б) упражнения для развития общей координации движения руками и ногами в разных сочетаниях из разных исходных положений;
в) упражнения для дальнейшего развития гибкости и подвижности суставов.

Лёгкая атлетика

а) обучение низкому старту;
б) стартовое ускорении;
в) бег по дистанции 10, 20, 35 метров с высокого старта;

г) особенности работы рук при беге на короткие и длинные дистанции;

д) развитие общей выносливости (по таблице бега в аэробном режиме);

е) прыжки на двух ногах через препятствия 10,15,20 прыжков.

Спортивные игры

а) футбол

- ведение мяча и передача партнёру;
- вбрасывание мяча в игру из-за линии;
- остановка мяча;
- удары по мячу правой и левой ногой.

б) Баскетбол

- ведение мяча одной рукой и остановка с передачей мяча партнёру;
- Повороты с мячом;
- Передача мяча партнёру в движении;
- Бросок мяча в кольцо с места двумя руками от груди.

Лыжная подготовка

а) передвижение разными ходами;
б) спуск с небольшого склона;
в) подъемы: «лесенкой» и «елочкой»;
г) Торможение плугом.

Плавание

а) упражнения на скольжение: «стрелочка», «стрелочка» с работой ног, с различными положениями рук;

б) Кроль на груди, кроль на спине - работа ног, рук, согласование движений рук и ног, согласование движений рук и ног с дыханием;

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Форма обучения по программе – очная.

Режим работы, наполняемость учебных групп, количество часов в неделю.

Учебные группы	Возраст	Наполняемость	Кол-во часов в неделю
СОГ	6 -8лет	Не менее 15 человек	6 часов
СОГ	9-10 лет	Не менее 15 человек	6 часов

Форма организации учебно-тренировочного процесса - учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Длительность занятия 90 минут (2 часа). Учитывая особенности данного возраста, УТЗ должно быть эмоциональное, разностороннее, с приемлемой сменой двигательных заданий с применением игрового метода.

Развитие основных физических качеств подчиняется закономерности, определённой Н.Н. Озолиным в пятидесятые годы прошлого столетия: «…гибкость развивается ото дня ко дню; сила – от недели к неделе; быстрота – от месяца к месяцу; выносливость – от года к году».

В каждой тренировке выполняются упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, направленные на развитие общей выносливости, силовых способностей, гибкости и ловкости.

Для удобства планирования учебно-тренировочных занятий, упражнения для развития физических качеств, кроме общей выносливости, условно делятся на 3 части по количеству тренировок в неделю. Развитие общей выносливости происходит на каждой тренировке, путём включения бега в аэробном режиме по специально разработанной таблице (см.приложение).

Учебный год состоит из 36 учебных недель и делится на три этапа по 12 недель. В каждом этапе дистанция бега постоянно увеличивается до 10-ой недели, затем две недели дистанция уменьшается, следующий этап начинается с дистанции, на которой заканчивался предыдущий этап и снова постепенно дистанция бега увеличивается до следующего этапа.

Для определения аэробного режима берётся время пробегания отрезка в 100 метров:

Для 6–8лет – 40 сек;

9 – 12 лет – 40 сек;

13 лет и старше – 35 сек.

Развитие скоростной выносливости возможно только при создании «фундамента» общей выносливости, который измеряется овладением дистанции не менее 800 – 1000 м и происходит за счет бега с максимальной скоростью следующих дистанций:

для СОГ (6–8лет): бег 300 * 2-3 раза с отдыхом 1м 30сек

для СОГ (9 – 12 лет): бег 350 м * 2-3 раза с отдыхом 1м 30сек

для СОГ (13 лет и ст.): бег 500 м * 2-3 раза с отдыхом 1м 30 сек.

Для развития силовых способностей упражнения формируются по направленности:

- для мышц рук и плечевого пояса;
- для мышц туловища;
- и для мышц ног.

При этом необходимо придерживаться правил:

- упражнения направлены с акцентом на какую-то группу мышц;
- количество подходов регулируется в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности;
- средствами развития могут быть: вес собственного тела или отдельных частей; гимнастические снаряды и специальные тренажёры.

Для развития быстроты применяются специальные упражнения из трех групп:

- упражнения для развития простой и сложной двигательной реакции;
- упражнения для развития быстроты одиночного движения;
- упражнения для развития частоты движений.

Необходимо соблюдать правила:

- длительность упражнений должна быть такой, при которой скорость не снижается до конца упражнения;
- число повторений должно быть без снижения скорости;
- отдых между подходами должен быть полным.

Для развития гибкости применяются упражнения из двух групп:

- Упражнения для гибкости;
- Упражнения на растягивание.

- Упражнения на гибкость выполняются маховыми, пружинистыми движениями с разной амплитудой, выполняемые сериями по 3-5 повторений.
- Упражнения на растягивание связаны с упражнениями фиксирования определённых поз с мышечным напряжением и удержанием от 5 до 15-20 секунд.

Развитие подвижности суставов достигается большим количеством повторений.

Развитие ловкости происходит за счет:

- развития вестибулярного аппарата,
- развития координации движений;
- развития умения действовать в непривычных условиях.

- Развитию вестибулярного аппарата необходимо уделять особое внимание, т.к. у некоторых детей наблюдается нарушение шейно-тонического рефлекса, который восстанавливается после усиленных тренировок.
- Для развития координации включаются специальные упражнения – сочетания движений руками, ногами и туловища, односторонние и разносторонние, комбинированные, а также упражнения с мячами (элементы баскетбола, футбола).
- Развитие умения действовать в непривычных условиях применяются различные эстафеты с препятствиями, упражнения с мячами и другими предметами, подвижные игры и элементы спортивных игр, спортивные игры по упрощённым правилам.

Для планирования работы по включению упражнений для развития физических качеств используется таблица (см. приложение).

Средства обучения

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование	**количество**
Скакалки	20
Мячи футбольные	10
Медицинбол 0,5 кг	6
гимнастические палки	20
Мячи баскетбольные	10
Мячи волейбольные	10

Перечень учебно-методических материалов

Наименование	**количество**
УМК к программе	
Фотоматериал о технике выполнения отдельных элементов и упражнения в целом	
Правила соревнований по видам спорта	
Раздаточный материал:	
- для обучающихся	
- для родителей	

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы по плаванию

Теория	Общая и специальная физическая подготовка	Техника подготовка	Контрольные нормативы
технику безопасности на занятиях; - историю развития основных видов спорта:. - влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. - гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов. - правила соревнований.	- освоение комплексов физических упражнений; - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости); - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	Овладеть основами техники изучаемых видов спорта	Положительная динамика развития физических качеств

<u>Стартовый уровень</u>

Знать:

1.Требования техники безопасности при занятиях ОФП.

2.Правила личной гигиены.

3.Основы техники изучаемых видов спорта.

Уметь:

1.Выполнять общеразвивающие упражнения.

2.Выполнять упражнения на развитие физических качеств (быстроту, гибкость, координацию, сил, выносливость).

3.Владеть основами техники изучаемых видов.

<u>Базовый уровень</u>

Знать:

1.История развития Олимпийского движения.

2.Влияние физических упражнений на организм человека.

3.Правила поведения на соревнованиях.

4.Правила соревнований (основные моменты) по изучаемым видом спорта.

5.Жесты судей.

Уметь:

1. Выполнять основу и детали техники изучаемых видов спорта.

2. Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

<u>Продвинутый уровень</u>

Знать:

1.Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

3.Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.

Уметь:

1. Владеть техникой и тактикой изучаемых видов спорта.

2. составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
3. Контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

Система оценки результатов освоения программы

Основным критерием оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе является регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

Согласно статье 28 ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» и устава ДЮСШ, обучающиеся на спортивно-оздоровительном этапе в конце учебного года проходят тестирование по контролю, за реализацией программы.

В программу аттестации тестирования включены 4 теста из программы комплекса ГТО, не менее 2-х из обязательных видов.

Упражнения выполняются в соответствии с правилами, установленными методическим координационным советом по тестированию населения в рамках ВФСК ГТО от 28.05.2014 года.

Литература

1. Аршавский И.А. «Физические механизмы и закономерности индивидуального развития». М. «Наука»,1982.
2. Иванов В.А. «Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений», Красноярск. 1997.
3. Аринчин Н.И. «600 помощников сердцу в оздоровительном беге» М. ФиС, 1966г.
4. Бальсевич В.К. «Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека». Журнал «Теория и практика физкультуры. 1990 №1.
5. Иванов В.А. Отчёт ЭДЮКФП-1 о научно-исследовательской работе по программе «Непрерывного образования по ФК в комплексе «детский сад – школа». Красноярск. 1998
6. Сидоров Л.К., Высоцкий В.Л., Емельянчик Е.Ю., Иванов В.А. Монография докторской диссертации педагогических наук «Формирование и реализация потребности в движении детей и школьников в системе непрерывного физического образования: концепция, условия, структура». Красноярск 2001г.
7. Емельянчик Е.Ю., Таранушенко Т.Е., Кириллова Е.П., Высоцкий В.Л. Монография докторской диссертации доктора медицинский наук: «Профилактика артериальной гипертонии у детей».
8. Программа физического воспитания в системе образования «Детский сад-школа». Красноярск. 2002 г.
9. Постановление правительства от 29.12.2001г. № 916 «О проведении ежегодного мониторинга физического развития и физической подготовленности населения».
10. Иванов В.А. «О комплексном развитии физических качеств у детей 3-7 лет в режиме детского сада». «Физическая культура», N 4, 1998, с. 52 – 59.
11. В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» (методическое пособие). М.2004.
12. Правила соревнований по полиатлону.
13. Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся. Министерство образования и науки РФ от 29.03.2010 № Ж. «Внешкольник» 2010.№4.

Приложение 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2018 - 2019 учебный год для групп спортивно-оздоровительного этапа обучения отделения ОФП.

Занятия проводятся:

1) на базе МБОУ «Кировская гимназия» на основании договора БП от 31.08.2018 №11;
2) на базе МБОУ «Кировская средняя общеобразовательная школа №2 имени матроса, погибшего на атомной подводной лодке «Курск»(филиал п. Молодцово). На основании договора БП от 31.08.2016 № 4.

Продолжительность образовательного процесса:

- спортивно-оздоровительный этап обучения – 35 календарных недель (тренер-преподаватель, реализующий программу на базе МБОУ «Кировская гимназия»), начало обучения 10 сентября (1 октября), окончание 31 мая.
- спортивно-оздоровительный этап обучения – 30 календарных недель (тренер-преподаватель, реализующий программу на базе филиала МБОУ ««Кировская средняя общеобразовательная школа №2» в п. Молодцово), начало обучения 01 октября, окончание 31 мая.

Приём документов с 01 сентября.

Промежуточная аттестация в спортивно-оздоровительных группах не проводится. Итоговая аттестация проводится в мае и носит контролирующий характер.

Режим занятий устанавливается, согласно, утверждённого расписания. Продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения 1,5 часа (2 часа по 45 минут) три раза в неделю.

Каникулярными днями являются:1 - 8 января, праздничными днями являются 05 ноября, 08 марта, 1-3, 9-10 мая (п. 11, ч.1, ст.34 «Основные права обучающихся и меры их социальной поддержки и стимулирования»).

Приложение 2

Виды упражнений и нормативы по оценке уровня развития основных физических качеств обучающихся

1 ступень. Нормативы ГТО для школьников 6-8 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	6	7	6	6	7

2 ступень. Нормативы ГТО для школьников 9-10 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	6	7	6	6	7

Приложение 3

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

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Бег проводится по дорожкам стадиона. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона. Максимальное количество участников забега — 10 человек.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

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 (далее — ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

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

ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: 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 с ИП, 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 с ИП;
4) разновременное сгибание рук.

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: 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 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

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.

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ

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

При выполнении испытания (теста) по команде участник выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Ошибки:

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

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

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 ИП: 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 ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, 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 с ИП;
4) поочередное разгибание рук;

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

СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.
Проводится по беговой дорожке стадиона. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ

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

МЕТАНИЕ СНАРЯДА НА ДАЛЬНОСТЬ

Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.
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 150 г, участники V — VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.
Ошибки:

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

Приложение 4

ТАБЛИЦА
Дозированного бега для развития общей выносливости учащихся ДЮСШ 6 – 11 лет.

месяц	неделя	СОГ 6-7				СОГ 8 – 9 лет				СОГ 10 – 11 лет			
		дистанция			время	дистанция			время	дистанция			время
		1	2	3	3 тр	1	2	3	3 тр	1	2	3	3 тр
сентябрь	1	300	400	500	3,20	400	500	600	4,00	500	600	700	4,05
	2	400	500	600	4,00	500	600	700	4,40	600	700	800	4,40
	3	500	600	700	4,40	600	700	800	5,20	700	800	900	5,15
	4	600	700	800	5,20	700	800	900	6,00	800	900	1000	5,50
октябрь	5	700	800	900	6,00	800	900	1000	6,40	900	1000	1100	5,20
	6	800	900	1000	6,40	900	1000	1100	7,20	1000	1100	1200	6,00
	7	900	1000	1100	7,20	1000	1100	1200	8,00	1100	1200	1300	6,35
	8	1000	1100	1200	8,00	1100	1200	1300	8,40	1200	1300	1400	7,10
ноябрь	9	1100	1200	1300	8,40	1200	1300	1400	9,20	1300	1400	1500	7,45
	10	1200	1300	1400	9,20	1300	1400	1500	10,00	1400	1500	1600	8,20
	11	1200	1300	1400	9,20	1300	1400	1500	10,00	1400	1500	1600	8,20
	12	1100	1200	1300	8,40	1200	1300	1400	9,20	1300	1400	1500	7,45
декабрь	13	1200	1300	1400	9,20	1300	1400	1500	10,00	1400	1500	1600	8,20
	14	1300	1400	1500	10,00	1400	1500	1600	10,40	1500	1600	1700	8,55
	15	1400	1500	1600	10,40	1500	1600	1700	11,20	1600	1700	1800	9,30
	16	1500	1600	1700	11,20	1600	1700	1800	12,00	1700	1800	1900	10,05
январь	17	1600	1700	1800	12,00	1700	1800	1900	12,40	1800	1900	2000	10,40
	18	1700	1800	1900	12,40	1800	1900	2000	13,20	1900	2000	2100	11,15
	19	1800	1900	2000	13,20	1900	2000	2100	14,00	2000	2100	2200	11,50
	20	1900	2000	2100	14,00	2000	2100	2200	14,40	2100	2200	2300	12,25
февраль	21	2000	2100	2200	14,40	2100	2200	2300	15,20	2200	2300	2400	13,00
	22	2100	2200	2300	15,20	2200	2300	2400	16,00	2300	2400	2500	13,35
	23	2100	2200	2300	15,20	2200	2300	2400	16,00	2300	2400	2500	13,35
	24	2000	2100	2200	14,40	2100	2200	2300	15,20	2200	2300	2400	13,00
март	25	2100	2200	2300	15,20	2200	2300	2400	16,00	2300	2400	2500	13,35
	26	2200	2300	2400	16,00	2300	2400	2500	16,40	2400	2500	2600	14,10
	27	2300	2400	2500	16,40	2400	2500	2600	17,20	2500	2600	2700	14,45
	28	2400	2500	2600	17,20	2500	2600	2700	18,00	2600	2700	2800	15,20
апрель	29	2500	2600	2700	18,00	2600	2700	2800	18,40	2700	2800	2900	15,55
	30	2600	2700	2800	18,40	2700	2800	2900	19,20	2800	2900	3000	16,30
	31	2700	2800	2900	19,20	2800	2900	3000	20,00	2900	3000	3100	17,05
	32	2800	2900	3000	20,00	2900	3000	3100	20,40	3000	3100	3200	17,40
май	33	2900	3000	3100	20,40	3000	3100	3200	21,20	3100	3200	3300	18,15
	34	3000	3100	3200	21,20	3100	3200	3300	22,00	3200	3300	3400	18,50
	35	3000	3100	3200	21,20	3200	3300	3400	22,40	3300	3400	3500	19,20
	36	2900	3000	3100	20,40	3300	3400	3500	23,20	3400	3500	3600	20,00
июнь, июль, август	37-52	37-52 неделя – по индивидуальным планам, но не менее 3-х раз в неделю дистанции в каждой возрастной группе в конце учебного года.											

Скорость аэробного режима:
СОГ – 6-7 лет – 100 м – 40 сек.; НП 1 г.о. – 8-9 лет – 100 м – 40 сек.
НП 2 г.о. – 10-11 лет – 100 м – 35 сек.
1,2,3 – номер тренировки в недельном м/цикле. время – на дистанции в третьей тренировке.

Приложение 5

Примерная таблица распределения акцентов на развитие отдельных частей физических качеств в недельном цикле.

№ тренировки	выносливость	сила			быстрота			гибкость			ловкость		
		Мышцы рук. и плечевого пояса	Мышцы туловища	Мышцы ног	Развитие простой и сложной реакции	Быстрота одиночного движения	Частота движений	позвоночника	Плечевой и локтевой суставы	Тазобедренные суставы	Общая координация	Вестибулярный аппарат	Нестандартные условия
1	Бег по специальной таблице	+			+			+			+		
2			+			+			+			+	
3				+			+			+			+